Sumário

Svasti Pāṭhaḥ | 06

Pensando com o Corpo | 09
Adho Mukha Vṛkṣāsana
Gustavo Ponce

***Agnisāra* e *nauli*, duas práticas revigorantes** | 14
Tales Nunes

Benefícios dos *āsanas* e *prāṇāyāmas* | 20
Marcos Rojo Rodrigues

***Prāṇāyāma*: definição e fisiologia de um elo central do Haṭha Yoga** | 26
Gerson D Aggio da Silva

37 | Um resumo da *Haṭha Yoga Pradīpikā*
Pedro Kupfer

50 | *Āsana*, Mito e Símbolo
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
60 | Miríade do Haṭha Yoga

Satsanga Online
85 | Qual a Origem do Yoga? E para que serve o Yoga?
Jonas Masetti

Expediente

Conselho Editorial

Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Patrick van Lammeren (Rio de Janeiro)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Taíme Gouvêa
poliketa.blogspot.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

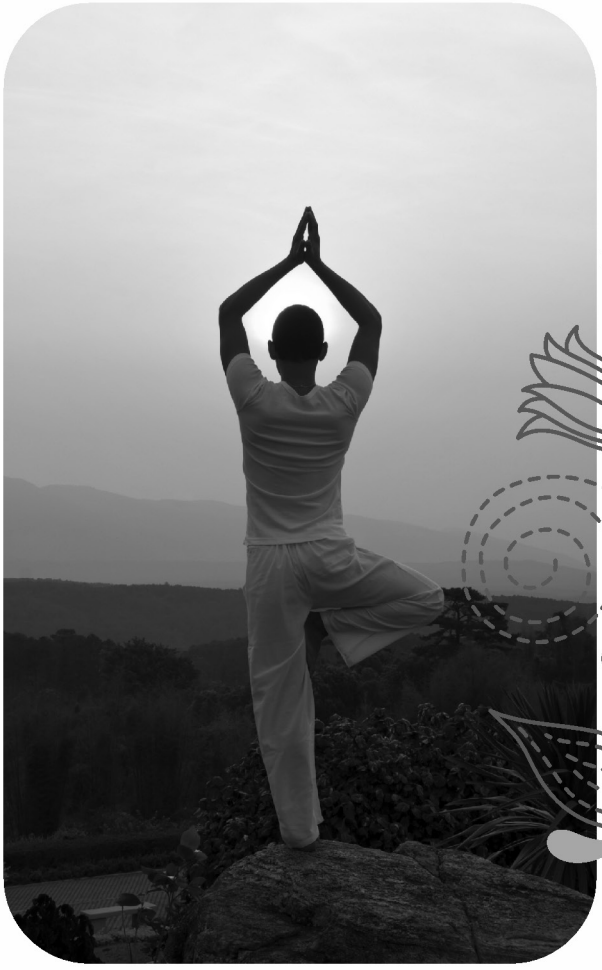
Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

ABPY

Associação Brasileira de Professores de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br
Tel. (21) 2234-4285 - contato@abpy.org.br
Rua Domício da Gama, 40 - Tijuca - Rio de Janeiro - RJ

Editorial

Comecei a praticar Yoga em 1997, em Aracaju. Pelo menos lá, naquele tempo, Yoga era Yoga. No máximo Yoga era Haṭha Yoga. Aos poucos, com o tempo, comecei a ver a prática de Haṭha Yoga se multiplicando em diversas linhas, métodos novos chegando ao Brasil e novos surgindo.

Sempre achei isso enriquecedor, pois faz do Haṭha Yoga uma miríade de práticas, através das quais um imenso e heterogêneo grupo de pessoas pode se beneficiar. Mas há também o outro lado da moeda, pois em meio a tantas subdivisões, corre-se o risco do Haṭha Yoga deixar de ser Yoga, perder os seus fundamentos básicos e se tornar uma ginástica diferenciada, altamente floreada. Além do fato de que com as subdivisões, as divisões foram se acentuando. Tensões entre métodos e disputas para saber qual é o mais original, mais eficaz e mais verdadeiro também viraram tema.

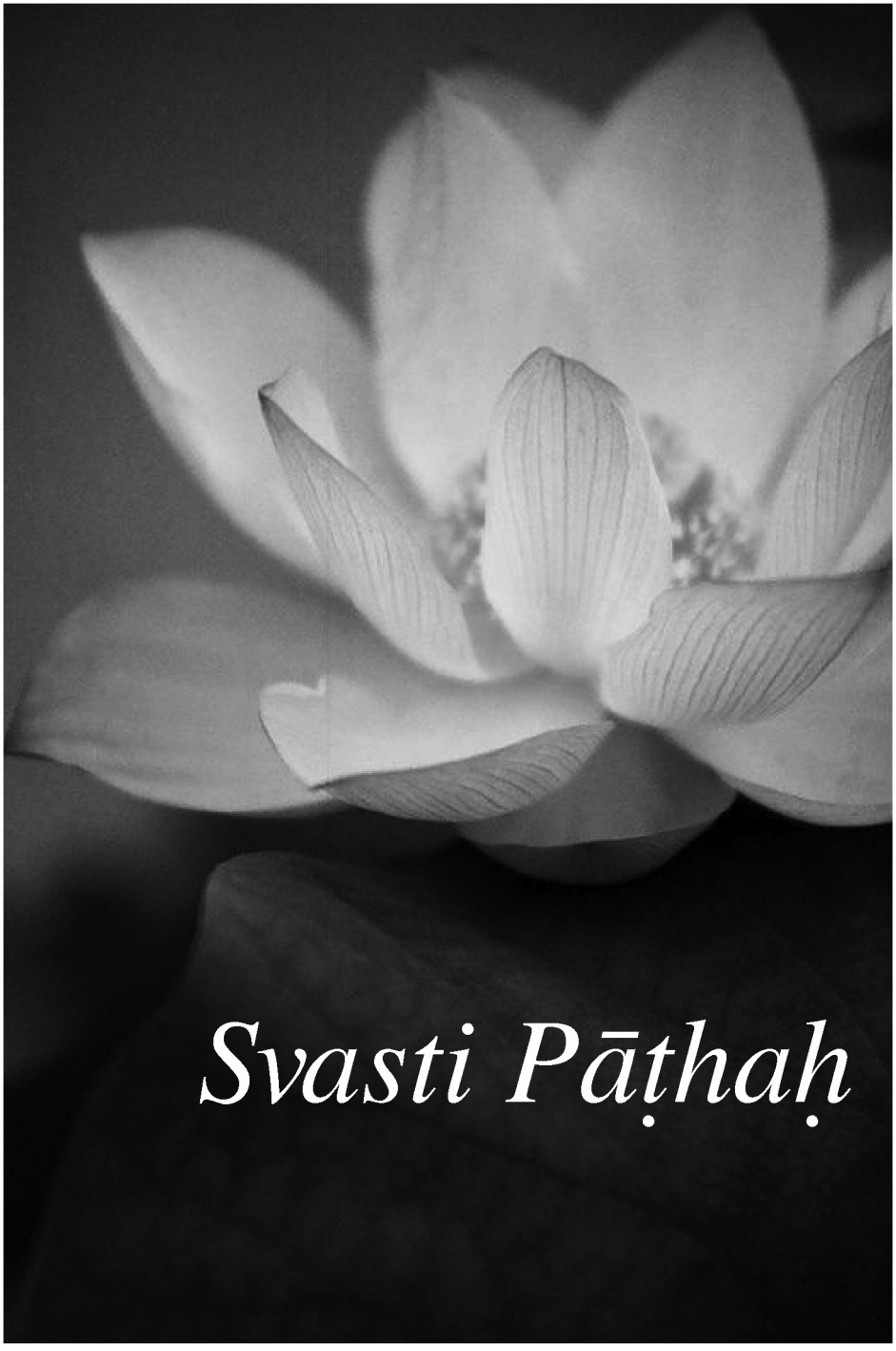
Em meio a isso, que a meu ver hoje já se diluiu significativamente, como professores, temos a responsabilidade de saber de onde o Yoga - para além do Haṭha Yoga - veio, qual é o seu objetivo e onde pode nos levar. O Yoga veio de uma tradição milenar védica, dentro da qual o Haṭha Yoga, muito mais jovem, está inserido como uma prática específica. O objetivo é reconhecermos a nossa verdadeira natureza, o que nos conduz a um estado de paz e de compreensão profundo. A partir desse entendimento, acredito, é possível se ter uma atitude de respeito para com as diferenças dentro do Haṭha Yoga e ao mesmo tempo de responsabilidade para com ele.

Apresentar a profundidade do Haṭha Yoga, em toda a sua amplitude, é o objetivo dessa edição. Para isso, trazemos para você, leitor, um pouco da riqueza do Haṭha Yoga, como uma miríade de práticas que promovem a saúde, o bem-estar e uma compreensão muito mais ampla do ser humano, da vida e do viver. Ou seja, essa edição tem o tom especial do Haṭha Yoga, em sua mais complexa simplicidade.

Temos também nessa edição a estréia da seç ão *Satsanga Online*, do nosso querido amigo e estudante de Vedānta, Jonas Masseti. Jonas está terminando este ano o curso de três anos na Índia com o Swami Dayanānda e teremos a cada edição um pouco da sua vivência e conhecimento adquiridos ao longo desse tempo.

Boa leitura!

Tales Nunes


Svasti Pāṭhaḥ

Om svasti prajābhyaḥ paripālayantām

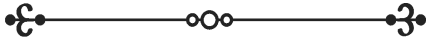
nyāyyena margeṇa mahīṃ mahīśāḥ

gobrāhmaṇebhyaśśubhamastu nityam

lokāssamastāssukhino bhavantu

Om śāntiḥ, śāntiḥ śantiḥ

Om que haja felicidade para todas as pessoas; que os governantes governem o mundo no caminho da justiça; que haja sempre o bem para os sábios e para os animais; que todos os seres sejam felizes. Om Paz. Paz. Paz.



Este *Svasti Pāṭhaḥ* é uma oração que é dedicada ao bem estar e à prosperidade de toda a humanidade. Há três tipos de ações no mundo. A ação física, a oral e a mental. Ou seja, o pensar, o falar e o agir. Como ações, todas elas geram um tipo de resultado, em algum nível, mesmo que não seja imediatamente visível. Nenhuma ação fica sem resultado. E é exatamente nesse fundamento que reside a força da oração, como uma ação mental ou verbal. E no caso desta oração, tem uma riqueza especial, pois traz um belíssimo e nobre sentido de dedicar bem estar e prosperidade a todos os seres.

Para se alcançar qualquer coisa na vida é necessário empenhar esforço e esperar os resultados. No meio do caminho, fatores desconhecidos a nós, mas dentro das leis naturais, influenciam naquilo

que esperamos receber. Nunca conseguimos abarcar com o nosso conhecimento todas as variáveis que podem influenciar as nossas ações, alterando o seu resultado. Dessa maneira, por mais que as nossas ações sejam nobres e alinhadas com o sentido do mantra que aqui trazemos, a ação de recitá-lo, seja mental ou oralmente torna-se importante, pois ajuda-nos a reconhecer as leis naturais como inseparáveis do Todo, e percebermos esse Todo, que é o Universo e suas leis, como o que dá o resultado das ações. O efeito, em nós, é a sensação de pertencimento e ao mesmo tempo de gratidão.

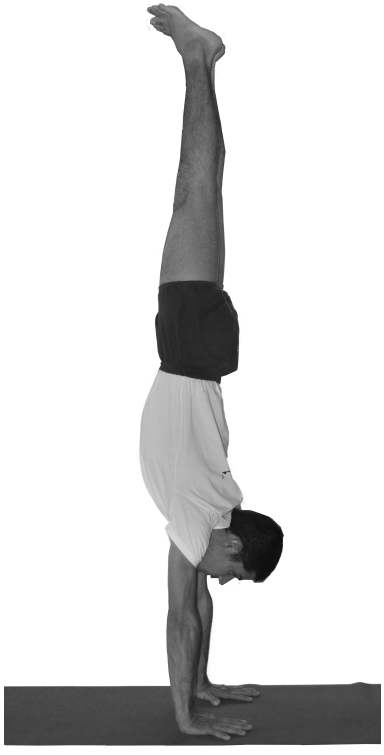
Tradução do mantra a partir do livro “Orações Milenares”, de Gloria Arieira.

Pensando com o Corpo

por Gustavo Ponce

Adho Mukha Vṛkṣāsana

Adho - para baixo | *Mukha* - cara | *Vṛkṣ* - árvore
āsana - postura



É a postura da árvore olhando para baixo. Frequentemente usa-se a palavra inglesa "Hand Stand" ou "Full Arm Balance" para referir-se a esta postura. Muitos são os alunos e professores que evitam essa e outras posturas de equilíbrio sobre as mãos. Não há dúvida de que estes *āsanas* são difíceis e que as primeiras tentativas em fazê-las em geral são frustrantes. É comum escutar depois de uma aula alguns alunos dizerem, "Nunca conseguirei fazer essa postura". Essa talvez seja a razão pela qual as posturas de equilíbrio sobre as mãos sejam as menos praticadas. Outra razão devido a qual muitas pessoas não praticam essas posturas é o medo.

Medo que os braços não sejam capazes de sustentar o corpo; medo de quebrar os dentes etc. O que se deve ter em conta é que não há melhor terapia para superar os medos do que enfrentá-los, encarando-os diretamente. O praticante que decida enfrentar o medo e desafiar essas posturas descobrirá, depois das reclamações iniciais de esforço físico, o conceito de equilíbrio. O equilíbrio tem pouco a ver com a força bruta e à medida que se refina, menos força física é necessária, e algo que ao início parecia desarticulado, transforma-se em algo firme, elegante e sobretudo muito estimulante e energizador.

Todas as posturas de equilíbrio sobre as mãos, e em especial a parada sobre as mãos, além de trabalhar o medo, também tem benefícios específicos:

- Mais força. Não somente nos braços, mas em todo o corpo.

- Mais resistência.

- Mais flexibilidade nos punhos, ombros e coluna vertebral.

- Fortalecem o sistema cardiovascular devido a sua intensidade.

- Esquentam rapidamente o corpo.

- Estimulam o sistema nervoso aumentando a lucidez e claridade mental.

- Promovem o equilíbrio de todas as funções metabólicas do organismo.

- Ao aumentar a circulação do sangue pelo estímulo muscular, contribuem para melhorar o funcionamento dos órgãos internos, em especial o fígado e os órgãos de digestão e eliminação.

Atenção

- As pessoas que sofrem com deslocamento dos ombros, de bursite nos ombros, pressão alta ou descolamento de retina, devem consultar os seus médicos antes de fazerem o *adho mukha vṛkṣāsana* ou *piñca mayūrāsana*.

- Durante o período menstrual deve-se evitar posturas como *adho mukha vṛkṣāsana*, *piñca mayūrāsana* ou mesmo *śirṣāsana*. Quando o corpo está invertido, a gravidade faz com que os vasos que abastecem de sangue o útero bloqueiem-se parcialmente, com o perigo de que o fluxo menstrual detenha-se temporariamente. Desde o ponto de vista do Yoga, durante a menstruação, a energia do corpo da mulher se move para a terra, por isso inverter o corpo pode criar problemas energéticos trazendo distúrbios ao seu ritmo natural. As mulheres, durante o ciclo lunar, devem seguir o fluxo e não ir contra ele.

> "Nunca pratique essa e outras posturas de equilíbrio sobre as mãos em superfícies inclinadas em que a base das mãos fique abaixo do nível dos dedos".

Execução

- Coloque as mãos no solo, próximas à parede. Os dedos médios devem estar paralelos e os polegares bem abertos. Não ponha as mãos uma à frente da outra.

- Com a exalação levante uma perna enquanto dá impulso com a outra, de maneira que ambos os calcanhares descansem contra a parede. (Troque de perna cada vez que fizer a postura para não criar desequilíbrios nos músculos das costas). Muitas pessoas, entre as quais me incluo sobem as pernas inspirando.

- Tome consciência da sua pélvis. Ela deve chegar na parede antes dos calcanhares.

- Uma vez que os calcanhares estejam contra a parede, alinhe o seu corpo: as articulações dos quadris devem ficar diretamente sobre as articulações dos ombros e sobre os ossos médios de ambas as mãos. Mantenha os arcos dos pés firmes (*pāda bandha*).

- Mantenha o topo da cabeça paralelo ao solo, entre os braços. Se levantar a cabeça produzirá uma curvatura maior na região torácica da coluna e tornará mais difícil o alongamento dos braços.

- Pressione as mãos firmemente contra o solo para criar o "efeito de rebote" (*hasta bandha*).

- Mantenha a postura por um minuto.

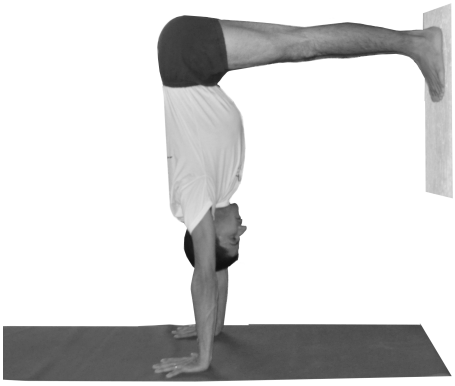
Nota

Quando ficar fácil fazer a postura dessa maneira, tente saltar com ambas as pernas juntas. Uma vez que domine isso, faça a postura no meio da sala, com a ajuda de um colega, para que lhe dê confiança.

Prop - Parede, madeira com declive.

Adho mukha vṛkṣāsana feito com uma madeira especial ajuda a alinhar os deltóides e também alongar os músculos das axilas; facilita a postura para as pessoas que tem punhos pouco flexíveis ou frágeis. Permaneça na postura entre 30 segundos e um minuto. Normalmente essa postura é praticada sem a madeira com o declive, pois muitos centros não contam com este acessório. Uma vez que tenha conseguido apoiar as pernas na parede tente olhar para o umbigo. Essa ação fará com que em grande medida elimine-se o excesso de curvatura na coluna lombar.

Para fazer *adho mukha vṛkṣāsana* pode-se usar essa forma de trabalhar a postura. Apenas depois que tenha bastante experiência pode tentar a postura completa.



Foco anatômico

Como é um tipo dinâmico de postura invertida, tem efeitos muito benéficos sobre o sistema cardiovascular e nervoso.

Os tríceps estendem os cotovelos alinhando os ossos dos braços. Os bíceps se mantém ativos para antagonizar aos tríceps, prevenindo assim a hiperextensão dos cotovelos. A contração dos bíceps e dos tríceps estabilizam o úmero. Os deltoides anteriores flexionam os ombros sobre a cabeça. Os trapézios inferiores separam os ombros da coluna cervical liberando o pescoço. Os psoas e os glúteos máximus criam forças opostas para estabilizar os quadris e equilibrar a pélvis. Os músculos adutores aproximam as coxas e os levam para a linha média. Os quadríceps estendem os joelhos.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Āsanas
Mauricio Calil - www.yogasolar.com.br

Agnisāra
e
nauli

duas práticas revigorantes

por Tales Nunes

Existem dois excelentes *ṣaṭkarmas* presentes nos textos clássicos de Haṭha Yoga que nos trazem enormes benefícios para o corpo e o fluir da nossa energia vital: *agnisāra dhauti* e *nauli*. O *agnisāra* aparece apenas na *Gheraṇḍa Saṁhitā*. O *nauli*, por sua vez, está presente tanto na *Haṭha Yoga Pradīpikā* quanto na *Gheraṇḍa*.

O *agnisāra* deve ser aprendido primeiro, pois é mais simples e pode, inclusive, ser usado como preparação para o *nauli*. A execução dessas purificações demanda certo domínio da respiração e da musculatura abdominal. Mas certamente o esforço para aprendê-las será compensado pelos benefícios que você terá delas.

Para mim, a melhor hora de realizar esses *ṣaṭkarmas*, se não no início de uma prática completa de Haṭha Yoga, logo de manhã, ao despertar, ainda com o estômago vazio. Como desperta as propriedades do elemento fogo no corpo, é um excelente exercício para aumentar o fogo gástrico, a vitalidade, a atenção e a disposição. Exatamente por isso me agrada praticá-lo logo pela manhã. Seguem as instruções:

Agnisāra

- Fique de pé, com os pés separados à distância da largura dos quadris. Incline o tronco e os ombros para a frente, apoiando as palmas das mãos com firmeza sobre as coxas. Os cotovelos ficam flexionados para os lados. Exale completamente, expulsando todo o ar dos pulmões.

- Faça *jalāṇḍhara bandha,* inclinando um pouco a cabeça à frente. Contraia e relaxe a musculatura abdominal, repetidamente, pelo tempo que conseguir permanecer sem respirar, mantendo os pulmões vazios.

- Relaxe *jalāṇḍhara bandha* e a musculatura abdominal e inale profundamente, retornando o tronco à verticalidade.

- Execute mais 4 ciclos, esperando que a respiração se restabeleça entre

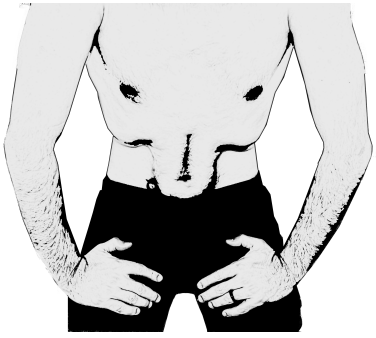
uma execução e outra.

*Não retenha por tempo demais, a ponto de sentir falta de ar e ter que inalar apressadamente. Conforto e segurança são fundamentais durante toda a execução.

Nauli (preparação 1)

- Fique de pé, com os pés separados à distância da largura dos quadris. Incline o tronco e os ombros para a frente, apoiando as palmas das mãos com firmeza sobre as coxas. Exale completamente, expulsando o ar dos pulmões.

- Faça *jalāṇḍhara bandha* permanecendo na retenção com os pulmões vazios.



- Mantenha os olhos abertos, olhando para o abdômen.

- Sugue o abdômen levando-o em direção às costas.

- Contraia a musculatura reto abdominal, de maneira que ela forme uma linha central em frente a barriga.

- Mantenha a contração o tempo que conseguir permanecer na retenção de maneira confortável.

- Relaxe a contração, eleve a cabeça e retorne à posição vertical. Inale lenta e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda. Relaxe todo o corpo.

- Mantenha-se nessa postura até que os batimentos cardíacos

normalizem e repita o exercício.

Conseguir isolar a musculatura reto abdominal é o passo mais importante para começar a fazer *nauli*. Ficará surpreso quando conseguir.

Nauli (preparação 2)

- Siga todas as instruções anteriores até o ponto em que suga o abdômen e a musculatura reto abdominal é isolada e contraída, formando uma linha vertical no centro da barriga.

- Agora, tente isolar a musculatura reto abdominal para o lado esquerdo. Para isso, contraia os músculos do lado esquerdo fortemente e ao mesmo tempo alterne a pressão das mãos sobre as coxas, da direita para esquerda. A pressão das mãos sobre as coxas ajuda a dar consciência da movimentação da musculatura reto abdominal para os lados.

- Quando conseguir movimentar a musculatura para o lado esquerdo, permaneça aí pelo tempo que conseguir. Depois retorne para a posição em que a musculatura forma uma linha vertical no centro da barriga.

- Em seguida relaxe a contração, eleve a cabeça e retorne à posição vertical. Inale lenta e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda. Relaxe todo o corpo.

- Mantenha-se nessa postura até que os batimentos cardíacos normalizem e repita o exercício.

- Depois faça o mesmo processo, tentando movimentar a musculatura reto-abdominal para o lado direito.

Nauli

- Esse exercício deve ser tentado após ter dominado os passos anteriores.

- Faça as ações para chegar até o isolamento da musculatura reto abdominal. Em seguida, como nos exercícios de *nauli* 1 e *nauli* 2, tente movimentar a musculatura reto-abdominal para o lado esquerdo e em seguida para o lado direito.

- Aos poucos verá que adquire fluidez no movimento a ponto de perceber um movimento ondulatório da musculatura para um lado e para o outro.

- Depois retorne para a posição em que a musculatura forma uma linha vertical no centro da barriga.

- Em seguida relaxe a contração, eleve a cabeça e retorne à posição vertical. Inale lenta e profundamente, permitindo que o abdômen se expanda. Relaxe todo o corpo.

- Mantenha-se nessa postura até que os batimentos cardíacos normalizem e repita o exercício, começando pelo lado oposto ao que começou anteriormente, ou seja, agora comece pelo lado direito.

- 5 ciclos de *nauli* inicialmente é um bom número.

Benefícios

Produz uma intensa massagem nos órgãos abdominais, estimulando os movimentos peristálticos dos intestinos. Melhora a digestão e a excreção. Traz muita vitalidade, pois dinamiza a energia no corpo, estimulando os cinco *pranas*, em especial o movimento de *samāna vāyu* e do *manipūra chakra*.

Contra-indicações

Pessoas com pressão alta, distúrbios cardíacos, úlcera estomacal, cirrose hepática, hipertireoidismo devem evitar a execução tanto de *nauli* quanto de *agnisāra dhauti.*

Observação final

O segredo do *nauli* é a prática. Peça dicas e instruções ao seu professor ou a alguém que você conheça que faz o *nauli,* e pratique. Uma hora conseguirá realizar o movimento e se surpreenderá. Depois disso, é incorporar o *nauli* à sua prática e aproveitar os benefícios do exercício.

Boas práticas!

Tales Nunes é mestre em Antropologia e professor de Yoga.
www.vidadeyoga.com.br

Revisão
Zulmira da Silva

Benefícios dos *āsanas* e *prāṇāyāmas*

por Marcos Rojo Rodrigues

Sabemos que o Yoga é um sistema holístico e entendemos que cada parte afeta o todo e que o todo tem que ser trabalhado para melhorar as partes, mas, ainda assim, corremos o risco de indicar cada exercício ou técnica para patologias específicas, ou seja, alopatizarmos o Yoga.

Sem dúvida é importante falar dos benefícios específicos de cada *āsana* ou *prāṇāyāma*. Assim já fizeram grandes mestres e mesmo antigos textos de Haṭha Yoga, mas nunca deixaram de ressaltar a importância do sistema como um todo.

Não tenho dúvidas de que muito do que é descrito como benefícios de cada técnica, vem da experiência dos antigos sábios, mas hoje, neste mundo de ciência e tecnologia, essas afirmações precisam de investigações. Por sorte, o mundo ocidental tem se interessado cada vez mais por esse tipo de pesquisa.

A forma como antigos textos apresentam suas técnicas e falam de seus benefícios é bastante motivadora. Veja, por exemplo, o que diz a *Gheranda Saṁhitā*, logo no início, com relação ao que é o Haṭha Yoga para o corpo humano:

> "O corpo é como uma vasilha de barro crua que, se submergida na água, desintegra-se. Por isso, deve ser exposto ao fogo do Yoga para fortalecer-se e purificar-se".

Em outras palavras, diz o texto que tudo no Yoga é purificação e que temos que nos preparar para as práticas mais adiantadas. Um pouco antes dessa frase diz o mestre Gheranda a seu discípulo:

> "Assim como começamos pelo aprendizado do alfabeto para logo aprendermos os tratados, da mesma forma, dominando a técnica do Yoga, obtemos o conhecimento da Realidade".

Com relação aos efeitos de cada grupo de técnicas o mestre Gheranda diz que: "os *kriyās* (limpezas) purificam o corpo, os *āsanas* (posturas) o fortifica, as *mudrās* (gestos) lhe dão firmeza, o *pratyāhāra* (abstração) produz calma. O *prāṇāyāma* (controle dos impulsos respiratórios) leva à leveza, *dhyāna* (meditação) leva à realização do ser e *samādhi* (meditação profunda) leva ao isolamento que é a verdadeira libertação (*mukti*)".

A *Haṭha Pradīpikā* diz, no seu primeiro verso, que o Haṭha Yoga é uma escada para o aspirante que almeja o ponto mais alto do Rāja Yoga. E diz que o Haṭha é um monastério onde podem refugiar-se aqueles que suportam sofrimentos ilimitados.

Curiosamente diz o texto que os *yogis* que desejam êxito no Yoga devem manter a ciência do Haṭha estritamente secreta. É eficiente quando oculta - não ficar falando para todo mundo dos seus efeitos e experiências.

Diz ainda que:

> "O Yoga torna-se ineficiente por seis motivos: comida excessiva, esforços excessivos, falar muito, austeridade exagerada, excesso de contato com o público e inconstância na mente e que o Yoga é realizado com êxito quando se cumprem estes requisitos: entusiasmo, determinação, coragem, compreensão correta, fé no guru e abandono do contato público".

Quanto aos benefícios da prática dos *āsanas*, diz a *Haṭha Pradīpikā* que:

> "Sendo os *āsanas* o primeiro componente do Haṭha Yoga serão apresentados em primeiro lugar. Os *āsanas* nos proporcionam quietude física e mental, liberam-nos de enfermidades e dão flexibilidade aos nossos membros".

E quanto ao efeito dos *prāṇāyāmas*, afirma que:

> "Enquanto a respiração estiver irregular, a mente estará instável, mas quando se aquieta a respiração, a mente também o fará e o *yogi* viverá longo tempo".

Veja que os antigos *yogis* já haviam percebido a relação entre a atividade da mente e a atividade respiratória. Hoje sabemos que a respiração é uma estratégia importante no combate ao stress e à síndrome do pânico.

> "Há vida enquanto há *prāṇa* trabalhando no corpo. Se a respiração cessa de trabalhar, significa morte. Assim, a respiração deve ser regulada."

> "Assim como pela prática adequada de *prāṇāyāmas*, todas as doenças poderão ser removidas, pela prática imprópria de *prāṇāyāmas*, todas as doenças poderão ser adquiridas."

O que mais deve chamar nossa atenção nessa última frase não é o fato de se poder curar todas as doenças, mas o fato de se adquirir doenças com a prática errada de *prāṇāyāma*. O quinto capítulo desse texto é dedicado às doenças adquiridas pela prática errada de Yoga, especialmente de *prāṇāyāmas*. A solução para essas doenças não é interromper as práticas, mas continuar praticando com algumas modificações.

Um dos erros na prática de *prāṇāyāma* é insistir em manter um ritmo respiratório que não é o nosso, ou seja, sentindo necessidade de

inspirar rápido ou sentindo falta de ar, continuar a prática a todo custo. Se percebermos que há desconforto, devemos interromper e recomeçar num ritmo mais adequado. A primeira lição que deve aprender um praticante de Yoga é não sofrer na prática, e a segunda, e ainda mais importante que a primeira, é ter prazer na prática.

Sugerem esses textos que façamos oitenta repetições de um *prāṇāyāma*. Para muita gente parece muito, mas não nos lembramos de que respiramos por volta de trinta mil vezes por dia e que isto não nos incomoda. Então, por que o *prāṇāyāma* deveria nos incomodar? Se for feito no nosso limite, não só não incomodará, mas será agradável.

A *Gheranda Saṁhitā* também não é modesta quando se refere aos efeitos dos *prāṇāyāmas*. Diz no primeiro verso do quinto capítulo:

> "Agora apresentarei as regras corretas de *prāṇāyāmas*. Somente através de suas práticas, um homem pode se parecer com Deus."

O que será que quer dizer parecer-se com Deus? Obviamente não é uma referência à aparência física. Possivelmente se refere ao estado de identificação com a nossa verdadeira essência.

Não são, portanto, poucos os benefícios da prática do Yoga segundo os textos clássicos. Sua prática deverá satisfazer as perguntas que deveríamos nos fazer constantemente, mas nos esquecemos: De onde viemos? Para onde vamos? O que estamos fazendo aqui?

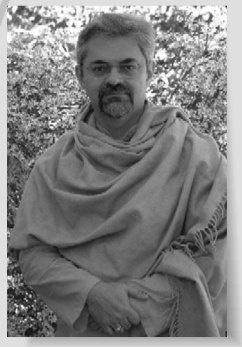
Boa prática!

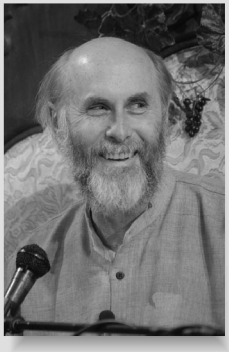
Marcos Rojo Rodrigues | www.marcosrojo.com.br.

Revisão
Zulmira da Silva

Curso Semi Presencial de Formação de Terapeuta Ayurvédico

Seja um terapeuta Ayurvédico estudando em casa e realizando estágios no Ashram Suddha Sabha.





Com dois professores de renome internacional. Dr. **José Ruguê** (Swami Narayananda) da Escola Yoga Brahma Vidyalaya e **David Frawley** (Vamadeva Shastri) do American Institute of Vedic Studies.

Vídeo-aulas gravadas com o Dr. José Ruguê e os professores convidados, disponíveis no site do curso.

Aulas escritas sobre cada tema com questionários ao final, salvas em PDF, que podem ser impressas.

Chat semanal com o Dr. José Ruguê.

Estágio presencial no Ashram Suddha Sabha.

Aulas especiais e Cursos na Índia.

Excelente material didático

Diploma fornecido pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya e pelo American Institute of Vedic Studies, do Prof. David Frawley.

Dúvidas ou informações
www.suddha.net/curso on line1.htm
anakalayasa@hotmail.com
Tel 34 3236 3518

escolas e grupos de Yoga ou de Ayurveda nas regiões centro-oeste, norte e nordeste que quiserem promover este curso entrar em contato direto com Dr. Ruguê: jrugue@triang.com.br para avaliarem parcerias".

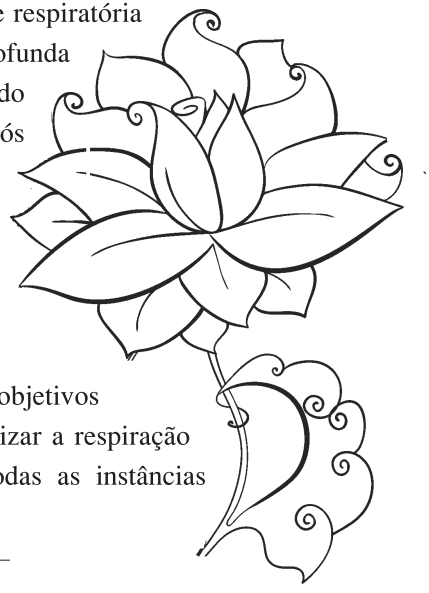
Prāṇāyāma: definição e fisiologia de um elo central do Haṭha Yoga

por Gerson D`Aggio

"Apenas através de uma respiração profunda e plena é que se pode conseguir energia para uma vida mais espirituosa e espiritual."

(Alexander Lowen)

A grande ênfase que recai hoje sobre as práticas dos *āsanas* (posturas) encobre a importância de outras técnicas ou mesmo dos propósitos mais elevados do Yoga. Os *prāṇāyāmas* estão entre as práticas mais importantes, tendo uma relação com a consciência que vai além da simples prática de técnicas respiratórias. Mais do que técnicas, *prāṇāyāma* é uma condição a que se chega, em que cessa a atividade respiratória automática e prevalece um estado de profunda estabilidade associado à regularização do *prāṇa*: uma força sutil que rege em nós inúmeros fenômenos psicofísicos. Nesse estado a instabilidade da atividade mental tende a se reduzir, favorecendo uma experiência de integração psicofísica.



Podemos então compreender que os objetivos de *prāṇāyāma* são espirituais, ao se utilizar a respiração como veículo de transformação em todas as instâncias

do ser-humano. Nesse sentido pode parecer estranho para algumas pessoas ao enfatizarmos conhecimentos científicos pertinentes à fisiologia da respiração e dos *prāṇāyāma*s que parecem estar muito aquém de suas dimensões espirituais. Contudo, na perspectiva do Yoga científico e até mesmo no pensamento oriental de uma forma mais ampla, a espiritualidade não só não exclui a ciência, como pode encontrar nela embasamento para aprofundar suas metodologias que buscam experiências de unidade.

Antes de compreendermos a fisiologia dos *prāṇāyāma*s é necessário que fique claro o significado desse termo partindo de outra linha de investigação, que podemos chamar de literária. Segundo o *Yoga Kośa,* editado por *Digambarji* e colaboradores (1996), há oito conceitos distintos para o termo *prāṇāyāma* baseados em importantes manuscritos de Yoga, dentre os quais os mais importantes são:

"ausência de inspiração, bem como de expiração; uma pausa na respiração, a qual pode decorrer de um processo deliberado de curtas ou longas inalações e exalações. Pode advir repentinamente enquanto tanto a inspiração quanto a expiração estiverem em progresso."

"um inteiro processo consistindo de inspiração, expiração e suspensão da respiração em diferentes modos e diferentes medidas."

"inspiração, expiração e suspensão da respiração durante a prática de Yoga."

De todas as referências literárias que trazem essas definições, certamente a mais notória e significativa advém do texto de *Patañjali* - os *Yoga Sūtras*. Nessa obra o conceito de *prāṇāyāma* é pela primeira vez estabelecido numa sequência de aforismos que definem essa condição (*Taimni*, 1996). Esses versos são imediatamente posteriores aos que definem o *āsana* e estão ordenados conforme as citações seguintes:

"Isto tendo sido realizado, (segue-se) *prāṇāyāma*, que é a cessação de inspiração e expiração."(II-49)

"(Consta de) modificação externa, interna ou suprimida; é regulado por lugar, tempo e número (e se torna progressivamente) prolongado e sutil". (II-50)

"O *prāṇāyāma* que vai além da esfera do interno e do externo é a quarta (variedade)." (II-50)

"A partir disso desaparece o que encobre a luz." (II-52)

"E a mente fica preparada para a meditação." (II-53)

Essa sequência de aforismos deixa claro que o controle do alento segue o controle da postura, pois os *sūtras* anteriores (II- 46 a 48) são os que definem o *āsana* (postura). Uma vez dominada a postura, o corpo deixa de ser um fator de perturbação e o praticante pode então voltar-se para uma percepção plena e consciente da sua atividade respiratória e de sensações sutis a ela associadas. Aprofundando-se nessa experiência é possível chegar a um estado de pausa respiratória consciente e confortável, que condiz com a própria definição de *prāṇāyāma* segundo o *sūtra* II-49 ("cessação de inspiração e expiração"). Compreender isso é de suma importância, pois qualquer técnica a que chamemos de *prāṇāyāma* deve ter como objetivo levar o praticante a tal estado. Assim, deve ficar claro que *prāṇāyāma* não é hiperoxigenação, nem hiperventilação e nem mesmo qualquer técnica que desgaste o praticante.

Segundo o *sūtra* II-50 há três modos de se chegar à pausa respiratória: após a inspiração, após a expiração ou simplesmente

a qualquer instante, indiferente do momento. Um quarto modo (*caturtha*), descrito no *sūtra* seguinte (II-51) é aquele que transcende por completo os movimentos da respiração, quando não só o alento externo é suprimido, como também o *prāṇa* encontra-se sob completo domínio do praticante. Após esse controle do *prāṇa* o praticante entra em íntimo contato com a luz, termo usado no aforismo II-52 para designar aspectos que transcendem o "prânico". Enfim, o *sūtra* II-53 deixa claro que tal estado deixa a mente preparada para a concentração, para as práticas puramente mentais do Yoga, que são abordadas no capítulo seguinte do texto de *Patañjali*.

Nesse manuscrito, contudo, não há menção a quaisquer técnicas específicas denominadas *prāṇāyāmas*. Os primeiros textos que descrevem técnicas denominadas *prāṇāyāmas* são bem posteriores aos *Yoga Sūtras*, pertencendo à tradição literária do *Haṭha Yoga*, que de modo geral dá uma ênfase tão grande a essas práticas respiratórias que autoridades como Alicia Souto (2009) consideram os *prāṇāyāmas* centrais em suas metodologias, como um elo de conexão entre o corpo e a consciência.

Os textos mais importantes do Haṭha Yoga são, por ordem cronológica, o *Gorakṣa Śataka,* a *Haṭha Yoga Pradīpikā* e a *Gheraṇḍa Saṁhitā.* As principais técnicas respiratórias descritas nesses textos são: *sūryāṅgābhyāsa* ou *sūryabhedana, candrāṅgābhyāsa* ou *candrabhedana, bhrāmarī, nāḍīśuddhi, sītkārī, śītalī, ujjāyī, mūrcchā* e *bhastrikā.* Outras técnicas que envolvem manipulações respiratórias, tais como *kapālabhāti, simhāsana* e *uḍḍiyāna bandha* não são classificadas como *prāṇāyāmas*. A primeira é um *kriyā* (técnica de purificação), a segunda é um *āsana* (postura) e a terceira é um *bandha* (trava). Os *bandhas* são associados aos *prāṇāyāmas* para potencializar seus efeitos.

Em termos fisiológicos, devemos lembrar que todos os *prāṇāyāmas* têm os mesmos efeitos gerais, mas cada *prāṇāyāma* tem seus efeitos específicos. Dentre os efeitos gerais cabe salientar que os mais evidentes estão relacionados à atividade respiratória, tais como redução da frequência respiratória em níveis muito significativos, permitindo também reduções da ventilação, apesar do aumento dos volumes inspirado e expirado. A ventilação é a quantidade de ar que entra e sai dos pulmões a cada minuto. Numa situação convencional, ela pode ser de 7,5 litros, determinada por um volume corrente (ar entrando e saindo a cada respiração) de 0,5 litro multiplicado por uma frequência média de 15 respirações por minuto. Um praticante experiente de *prāṇāyāma* pode lograr reduções muito grandes da frequência respiratória, como constatado por Miyamura e colaboradores (2002), que monitoraram um praticante japonês que respirou 60 vezes em uma hora, ou seja, ele manteve a frequência de 1 respiração por minuto. Nesse caso, mesmo aumentando muito os volumes inspirados, ainda assim a ventilação diminui. Esses dados do estudo de Miyamura ainda são modestos quando comparados com achados de grandes *yogīs* indianos.

De fato, qualquer redução muito significativa da ventilação só pode ser sustentada por longos períodos se houver concomitantes reduções do VO2 (consumo de oxigênio), relacionadas a um padrão hipometabólico, quando o organismo está "gastando" pouca energia. Assim, *prāṇāyāmas* podem induzir a estados hipometabólicos que estão associados a uma condição serena da mente, e isso nos leva a compreender fisiologicamente e psicologicamente o valor dos *prāṇāyāmas* como parte preparatória para a prática meditativa. Aliás, já foi evidenciado em estudos citados por Cardoso (2005) que o estado meditativo profundo é muito mais rápida e eficazmente atingido quando a técnica utilizada inclui alguma manipulação respiratória. Esse é o principal valor dos *prāṇāyāmas*, inerente a todas as técnicas aqui citadas quando praticadas com critérios adequados.

Outro aspecto geral treinado nos *prāṇāyāma*s é o controle das proporções entre inspirações (*pūraka*), pausas (*kumbhaka*) e expirações (*recaka*), mencionado em textos de Haṭha Yoga.

O treino mais básico do ritmo respiratório com vistas às práticas de **Yoga** é a manutenção do padrão 1:2. Isso significa que para cada tempo de inspiração (*pūraka*), devem seguir-se dois tempos de expiração (*recaka*). Com um pouco mais de treino, o praticante começa a executar as pausas (*kumbhaka*), que podem aumentar progressivamente até se chegar ao ritmo sugerido de 1:4:2, quando as expirações duram o dobro do tempo das inspirações e as pausas duram o dobro do tempo das expirações. Os textos chegam a citar períodos de até 20:80:40 tempos para as inspirações, pausas e expirações respectivamente, o que pode significar frequências respiratórias inferiores a meia respiração por minuto, com períodos de pausas de mais de um minuto.

Retenções assim prolongadas podem gerar muito desconforto e inquietação se mal aplicadas, opondo-se aos propósitos do Yoga, portanto os *haṭhayogis* desenvolveram critérios importantes de segurança e eficácia na execução dos *prāṇāyāmas*, preconizando a adoção das pausas apenas com os pulmões cheios (*ābhyantarakumbhaka*) e necessariamente acompanhadas da travas (*bandha*s), sendo a trava da garganta (*jalāṇḍhara*) compulsória. Hoje conhecemos boas justificativas fisiológicas para seguir essas "regras". A pausa respiratória com pulmões vazios é mais arriscada, levando a alterações mais significativas ou mais precoces da pressão arterial e da própria sensação de desconforto respiratório, não constando assim no conjunto de procedimentos do Haṭha Yoga. Já a adoção do *jālandharabandha* como componente essencial do treino de pausas prolongadas se deve provavelmente ao barorreflexo: um mecanismo reflexo cardiomoderador e redutor da resistência vascular periférica que pode ser acionado pela compressão da região carotídea durante a trava da garganta. Esse mecanismo reflexo pode ser um importante fator na viabilização de um estado de tranquilidade cardiorrespiratória,

que favorece a tranquilização da mente de acordo com os propósitos dos *prāṇāyāmas* e dos sistemas de Yoga de um modo geral.

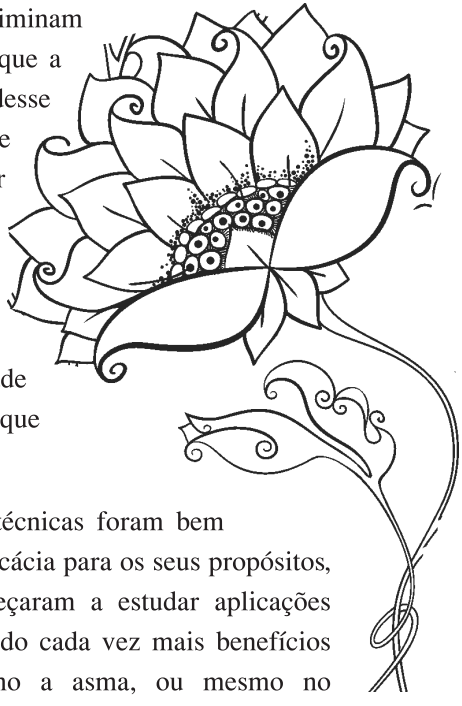
Além dos objetivos e efeitos gerais, contudo, há também os objetivos e efeitos específicos de cada *prāṇāyāma*, que podem definir aplicações desses em distintas situações. Um exemplo é o *sītkārī*, em que se fazem inspirações bucais com os dentes cerrados no intuito de refrescar o organismo, e sabemos que de fato o ar inspirado pela boca chega mais frio aos pulmões desde que a temperatura externa esteja menor do que a orgânica, que oscila em torno de uma média de 36ºC. Assim sendo, o *sītkārī* tem indicações, como o caso de uma febre, bem como contraindicações, como o caso de um resfriado. O *śītalī* tem a mesma característica e nesse caso as inspirações também bucais ocorrem através de um túnel, em forma de "U", feito com a língua.

Outro exemplo de efeitos específicos dos *prāṇāyāma*s é a diferenciação feita entre *candrāṅgābhyāsa* (respiração lunar) e *sūryāṅgābhyāsa* (respiração solar), de acordo com a nomenclatura do *Gorakṣa Śataka*. A respiração lunar consiste em inspirar pela narina esquerda e expirar pela direita, ao passo que a solar consiste no procedimento oposto. Segundo o conhecimento tradicional, as inspirações pela narina esquerda têm efeitos mais calmantes e pela narina direita efeitos mais estimulantes. Alguns estudos preliminares (Keuning, 1968; Raghuraj et al, 2008) sugerem diferentes efeitos fisiológicos dependendo da narina usada para se inspirar e expirar, havendo uma tendência a confirmar a perspectiva tradicional, mas são dados ainda inconclusivos, não havendo evidências claras de que inspirar pela narina direita (*sūryāṅgābhyāsa*) aumente a atividade metabólica orgânica, pois isso iria contra os objetivos gerais dos *prāṇāyāma*s. Porém esse efeito estimulante pode ser uma referência à condição mais desperta da mente, ou simplesmente consequência do sugestionamento gerado por esse simbolismo.

A técnica respiratória mais complexa e polêmica, contudo, é o *bhastrikā*, que é classificado como *prāṇāyāma* e que muitos entendem

ser apenas uma hiperventilação feita com esforço inspiratório e expiratório. Entendemos que esse tipo de manobra não é *prāṇāyāma*, por não trazer os efeitos gerais inerentes a tais técnicas. Além disso, basta ler as descrições mais notórias do *bhastrikā* em textos como o *Gheraṇḍa Saṁhitā* e o *Haṭha Yoga Pradīpikā* (Souto, 2009) para se compreender que esse *prāṇāyāma*, bem como todos os demais, também inclui treinos de pausas respiratórias com inspirações e expirações lentas e controladas. A particularidade do *bhastrikā*, contudo, é a execução do *kapālabhāti* (sucessivas expirações vigorosas) precedendo o treino do *kumbhaka* (pausa respiratória confortável após inspiração lenta e profunda e seguida de expiração ainda mais lenta). Isoladamente, *kapālabhāti* é um *kriyā,* uma técnica de purificação que desobstrui as vias respiratórias superiores, mas quando associado a outros procedimentos como as pausas, passa a fazer parte de um *prāṇāyāma*. Hoje também conhecemos os fundamentos fisiológicos da prática do *kapālabhāti* precedendo o período de retenção do ar.

As repetidas expirações forçadas eliminam grande quantidade de CO2 e sabemos que a elevação da concentração sanguínea desse gás é o principal fator metabólico que nos leva a respirar, portanto, reduzir sua concentração no sangue significa reduzir a própria vontade de respirar, induzindo os praticantes a pausas respiratórias mais prolongadas e confortáveis. Essa é a racionalidade da combinação de procedimentos que caracteriza o *bhastrikā*.



Percebendo o modo como essas técnicas foram bem concebidas, com evidências claras de eficácia para os seus propósitos, vários cientistas contemporâneos começaram a estudar aplicações terapêuticas dos *prāṇāyāmas*, constatando cada vez mais benefícios em várias afecções respiratórias como a asma, ou mesmo no

tratamento de problemas não primariamente respiratórios como as cardiopatias, ou ainda na simples melhoria da qualidade de vida de pessoas comuns incluídas em protocolos de estudos com práticas de *prāṇāyāmas* (Santaella e colaboradores, 2011). Há ainda um longo caminho a se percorrer evidenciando efeitos terapêuticos específicos dos *prāṇāyāmas*, que parecem ser uma fonte inesgotável de benefícios quando praticados com critérios, mas que vão além desses efeitos terapêuticos ou preventivos, caracterizando-se como um elo entre o corpo e a consciência, com um poder transformador que possibilita a experiência espiritual.

Gerson D' Aggio da Silva | ge.daggio@ig.com.br

Revisão
Zulmira da Silva

Referências Bibliográficas:

Cardoso R. Medicina e Meditação: Um médico ensina a meditar. São Paulo: MG Editores; 2005.

Digambarji et al. Yoga Kośa: The New Enlarged Edition. Lonavla-India: Kaivalyadhama SMYM Samiti; 1991.

Keuning J. On the nasal cycle. *Int J Rhinol* 1968 6:99-136.

Miyamura M, Nishimura K, Ishida K, Katayama M, Shimaoka M, Hiruta S. Is man able to breathe once a minute for an hour?: the effect of *Yoga* respiration on blood gases. *Japanese J Physiol* 2002 52(3):313-6.

Raghuraj P, Teles S. Immediate Effect of Specific Nostril Manipulating Yoga Breathing Practices on Autonomic and respiratory variables. *Appl Psychophysiol Biofeed* 2008 33(2):65-75.

Santaella DF, Devesa CR, Rojo MR, Amato MB, Drager LF, Casali KR, Montano N, Lorenzi-Filho G. Yoga respiratory training improves respiratory function and cardiac sympathovagal balance in elderly subjects: a randomized controlled trial. BMJ Open. 2011 May 24;1(1):e000085.

Souto A. A Essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita e Goraksha Shataka. Trad. Barbosa DT e Santaella DF. São Paulo: Phorte Editora; 2009.

Taimini, IK. A Ciência do Yoga: comentários sobre os Yogasutras de Patanjali à luz do conhecimento moderno. 3ª ed. Brasília: Teosófica; 2004.

Kundalini yoga

Kundalini Yoga é a ciência da transformação e fortalecimento da sua radiância para dar-lhe uma vida mais ampla e maior capacidade De maneira mais rápida, abre os caminhos para a mudança e a cura. Ajuda a desenvolver um sistema imunológico forte, glândulas vitais, sistema nervoso forte, boa circulação e uma melhor consciência do impacto dos seus hábitos.

" o professor abre a porta, mas só você pode entrar". (Yogi Bhajan)

SER VOCÊ
tratamentos complementares

Kundalini Yoga / Meditação / Numerologia Tântrica
Tratamento Integrado Quântico
Terapia com Cristais / Reiki
Radiestesia (pessoal e de ambientes)
Feng Shui

Al. dos Tupiniquins, 539 - casa 3 - Moema - SP - (11) 2738-6970
www.servoce.com.br

Um resumo da *Haṭha Yoga Pradīpikā*

A *Haṭha Yoga Pradīpikā* é um guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga. A importância desta obra está em que ela é o manual mais detalhado sobre a ciência do Haṭha que chegou até nós. *Pradīpikā* significa luz brilhante, mas também quer dizer explicação, comentário. *Haṭha Yoga Pradīpikā* é, então, a explicação sobre os métodos que o Haṭha Yoga utiliza para conduzir o adepto ao estado de união transcendental (Yoga).

Svātmārāma, o autor, parece ter vivido por volta do século XV de nossa era. Ele integra aqui as disciplinas fisiológicas do Haṭha Yoga com as práticas contemplativas do Rāja Yoga, deixando claro, logo no início do livro, que o Haṭha Yoga, "como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga".

O Haṭha Yoga é um método de Yoga que tem suas raízes na Índia antiga, mas que ganhou muita força no período medieval (séculos IX a XVI). Este sistema almeja o despertar da energia psíquica potencial (*kuṇḍalinī*) através do esforço físico extremo. Segundo a *Gorakṣa Paddhati*, uma obra contemporânea da *Haṭha Yoga Pradīpikā*, a palavra *haṭha* (que literalmente significa esforço extremo) deriva das sílabas *ha*, sol, e *ṭha*, lua, onde percebemos a visão dualista do Tantra. A integração das forças solar e lunar, masculina e feminina para o despertar da potencialidade humana é o objetivo deste Yoga.

O período em que ele surgiu coincide com um momento muito especial em que os adeptos do Tantra apresentaram a uma Índia pasmada e acomodada no ritualismo bramânico uma visão revolucionária e dinâmica do universo e do homem. Para os tântricos o corpo não é mais causa de pecado e perdição, mais veículo para a transcendência e a realização da natureza divinal no homem. O *Kulārnava Tantra* (I:18) deixa isso bem claro:

> "Sem o corpo, como realizar o [supremo] objetivo humano?
> Portanto, depois de adquirir uma morada corpórea,
> o ser deve realizar ações meritórias (*pūṇya*)".

E a *Śiva Saṁhitā (*II:1-5*)* reafirma a mesma ideia:

> "Neste corpo, o monte Meru [a coluna vertebral] está rodeado
> por sete ilhas: há rios, mares, campos e senhores dos campos.
> Há *ṛṣis* e sábios, e todas as estrelas e os planetas também.
> Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos.
> O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, se movem nele.
> O espaço, o ar, o fogo, a água e a terra também se encontram aqui.
> Todos os seres que existem no mundo estão igualmente no corpo.
> Rodeando o monte Meru, fazem suas tarefas.
> Aquele que sabe disto é um *yogi*. Não há dúvida sobre isto".

O Haṭha Yoga dá muita importância à prática das posturas psicofísicas (*āsana*) e aos exercícios respiratórios para expansão da força vital (*prāṇāyāma*), assim como às purificações (*śatkarma*). A aparição deste método vincula-se a Gorakṣanātha, o mítico asceta

fundador da ordem dos Kānphata *yogis* e autor dos tratados *Haṭha Yoga* (hoje perdido) e *Gorakṣaśataka*.

Os principais livros sobre esta disciplina, afora os já citados, são a *Haṭha Yoga Pradīpikā* (segundo a tradição, baseada no Haṭha Yoga de Gorakṣanātha), a *Gheraṇḍa Saṁhitā* e a *Śiva Saṁhitā*, sendo esta última a mais extensa e elaborada desde o ponto de vista filosófico.

A *Haṭha Yoga Pradīpikā* consta de quatro capítulos, somando um total de 389 versos (*ślokas*), embora este número possa oscilar dependendo da edição. Neles, o *yogi* Svātmārāma ensina-nos definições fundamentais sobre algumas técnicas essenciais para o progresso na prática.

No primeiro capítulo são descritos sucintamente quinze *āsanas*. Para desilusão de alguns entusiastas da prática meramente física, a maioria dos exercícios físicos descritos nesta obra é variação da postura sentada com as pernas cruzadas. E para aqueles que estão acostumados com a ideia de que Haṭha Yoga é sinônimo de prática física suave e relaxante, a brevidade da série de *āsanas* descrita, aliada ao grau de dificuldade de algumas posturas "fisioculturais" propostas pelo autor, como *kukkuṭāsana* ou *mayūrāsana*, pode resultar duplamente frustrante.

Digo duplamente frustrante porque, por um lado, alguns dos *āsanas* do Haṭha Yoga não são de fácil execução. Por outro lado, não se dá tanta importância à sua prática (como acontece nos dias de hoje), pois ela aparece claramente em função do objetivo final deste sistema: a iluminação (*samādhi*). O resto da obra, com sua carga de práticas energéticas e meditativas, encarrega-se de enterrar o mito de que o Haṭha Yoga seria "Yoga físico" apenas. Neste primeiro capítulo, dão-se ainda instruções sobre a dieta correta que o praticante deve seguir.

No segundo capítulo expõe-se a ciência do *prāṇāyāma*, as técnicas de expansão da força vital (*prāṇa*). Para aqueles praticantes com problemas de saúde, prescrevem-se as "seis ações" (*ṣaṭkarma*) de desintoxicação do organismo. Estas técnicas purificadoras devem ser

praticadas antes do *prāṇāyāma*. Ainda no segundo capítulo, o autor distingue dez tipos de *prāṇāyāma*, exercícios de expansão e controle da respiração, que denomina *kūṁbhakas* ou retenções. Afirma que estas retenções despertam o potencial psíquico latente no ser humano, chamado, nos textos esotéricos, de poder serpentino (*kuṇḍalinī śaktī*).

O processo do despertar dessa energia potencial está exposto no terceiro capítulo, e é complementado por dez "selos" corpóreos chamados *mudrās* e ainda por três "contrações" físico-energéticas chamadas *bandhas*, que são feitas contraindo a garganta, o ventre e o assoalho pélvico. Este capítulo é concluído por uma descrição das técnicas tântricas *vajrolī* e *sahajolī* (sublimação dos fluidos sexuais, tanto os densos como os sutis) e outras práticas de manipulação da energia pertencentes ao Vāmamārga, a tradição tântrica chamada "via da mão esquerda".

Cabe destacar que estas técnicas, descritas nos *ślokas* 83 a 102, foram sistematicamente censuradas e eliminadas em algumas edições, tanto indianas como ocidentais. A justificativa dos tradutores/editores é sempre a mesma: estas são práticas imorais, inadequadas para *yogis* que buscam o estado de harmonia (*sattva*).

O Vāmamārga é uma escola de conhecimento que prescreve a prática do sexo ritual (*maithuna*) como o caminho mais adequado para a iluminação na *kali yuga*, era do conflito, da velocidade, do egoísmo e das trevas em que vivemos. No entanto, o Tantra vai muito além do uso ritual da sexualidade; ele não é um corpo homogêneo de conhecimentos e doutrinas, mas uma maneira de enxergar a totalidade da existência que tem como objetivo despertar a energia potencial do homem (*kuṇḍalinī śaktī*).

O capítulo final discorre sobre as técnicas de percepção do *nāḍa*, o som supersutil interior que se torna audível quando a rede de canais psico-energéticos (*nāḍīs*) foi devidamente purificada. Descrevem-se ainda a absorção final (*lāyā*) da atenção na realidade transcendental e as etapas do *samādhi*, a iluminação.

As técnicas da *Haṭha Yoga Pradīpikā*

Dez *yamas*: proscrições éticas

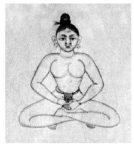
1. Não-violência: *ahiṁsā;*
2. veracidade: *satya;*
3. não roubar: *asteya;*
4. castidade: *brahmāchārya;*
5. paciência: *kṣamā;*
6. temperança: *dhṛti;*
7. compaixão: *dāya;*
8. honestidade: *arjavaṅ;*
9. vegetarianismo: *mitāhāraḥ;*
10. purificação: *śauchaṅ.*

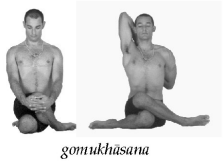
Dez *niyamas*: prescrições éticas

1. Esforço sobre si próprio: *tapaḥ;*
2. contentamento: *saṅtoṣa;*
3. confiança no ensinamento: *āstikyaṅ;*
4. caridade: *dāna;*
5. adoração a Īśvara: *Īśvarapūjanam;*
6. estudo de si mesmo através das escrituras: *siddhāntavākyaśranaṇaṁ;*
7. simplicidade, modéstia: *hrīḥ;*
8. inteligência, discernimento: *matī;*
9. meditação sobre um mantra: *japa;*
10. sacrifício: *hutam.*

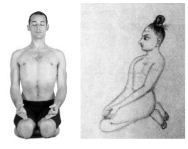
Quinze *āsanas*: posturas

1. *Svāstikāsana*: postura auspiciosa;
2. *gomukhāsana*: postura de Gomukha (duas variações);
3. *vīrāsana*: postura do herói (três variações);
4. *kūrmāsana*: postura da tartaruga;
5. *kukkuṭāsana*: postura do galo;
6. *uttānakūrmāsana*: postura da tartaruga elevada;
7. *dhanurāsana*: postura do arco;
8. *matsyendrāsana*: postura do *yogi* Matsyendra;
9. *paścimottānāsana*: postura de alongamento intenso;
10. *mayūrāsana*: postura do pavão;
11. *śavāsana*: postura do cadáver;


svāstikāsana


gomukhāsana

vīrāsana


kūrmāsana

kukkuṭāsana

uttānakūrmāsana

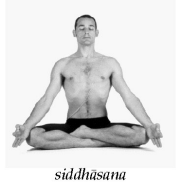
dhanurāsana

matsyendrāsana

paścimottānāsana

mayurasana

śavāsana


siddhāsana

padmāsana

siṁhāsana

bhadrāsana

12. *siddhāsana*: postura da perfeição;

vajrāsana: postura do diamante (outro nome de *siddhāsana*)

muktāsana: postura da libertação (mais um nome de *siddhāsana*)

guptāsana: postura oculta (mais outro nome de *siddhāsana*)

13. *padmāsana*: postura do lótus (duas variações);

14. *siṁhāsana*: postura do leão;

15. *bhadrāsana*: postura virtuosa;

gorakṣāsana: postura do *yogi* Gorakṣa (outro nome para *bhadrāsana*)

Ṣaṭkarmas: as seis ações purificadoras (+ uma)

1. *Dhauti*: purificação do trato digestivo (vomição);

2. *vasti*: lavagem intestinal (água salgada);

3. *neti*: limpeza nasal (com um pano ou com água);

4. *trātaka*: purificação dos olhos (exercícios visuais);

5. *nauli*: auto-massagem abdominal;

6. *kapālabhāti*: limpeza das vias respiratórias;

7. *gajakaraṇī*: a vomição purificadora.

Seis _bandhas_: contrações de órgãos e plexos nervosos

1. *Uḍḍīyana bandha*: contração do abdômen;

2. *mūla bandha*: contração do assoalho pélvico;

3. *jalāṇḍhara bandha*: contração da garganta;

4. *bandha traya*: contração tríplice;

5. *jihva bandha*: contração da língua;

6. *maha bandha* (“grande contração”): *bandha traya* + *jihva bandha.*

Dez *prāṇāyāmas*: exercícios para expansão do *prāṇa*

A *Haṭha Yoga Pradīpikā* ensina que devemos praticar *prāṇāyāma* quatro vezes ao dia: de manhã, ao meio-dia, pela tarde e à meia-noite progredindo gradativamente até completar 80 ciclos por sessão.

1. *Nādī śodhana;*

2. *sūryabhedana;*

3. *ujjāyī;*

4. *śītkarī;*

5. *śītalī;*

6. *bhastrikā;*

7. *bhrāmarī;*

8. *mūrcchā;*

9. *plāvinī;*

10. *kevala kūṁbhaka;*

Oito *mudrās*: "gestos" energéticos

(atitudes físico-psico-mentais que canalizam o *prāṇa*)

1. *mahamudrā*: *mūla bandha* + *śāmbhavī mudrā* + *khecharī mudrā* + mentalização *prāṇa* e *chakras*.

2. *khecharī mudrā*: contração e elevação da língua, para perceber o *somarāsa*, néctar celestial.

3. *viparīta karaṇī mudrā*: inversão nos ombros + *ujjayī* + *khecharī mudrā* + visualização do *prāṇa* subindo do *manipura* ao *sahāsrara* +*antar kūṁbhakas* de dois minutos.

4. *vajrolī mudrā*: reabsorção seminal

5. *śaktī chalāna mudrā*: *siddhāsana* + *kūṁbhaka* + *mūla bandha* + *uḍḍīyana* + *nauli.*

6. *yoni mudrā*: fechamento das "sete portas" sensoriais: ouvidos, olhos, narinas e boca.

7. *śāmbhavī mudrā*: fixação ocular no intercílio.

8. *bhairava mudrā*: gesto de apaziguamento: a mão direita descansa sobre a mão esquerda.

Técnica do *śaktīchalāna mudrā*

1. Sente-se em *siddhāsana* ou *padmāsana.*

2. Inspire pela narina direita.

3. Faça *antar kūṁbhaka* e *mūla bandha*.

4. Expire lentamente.

5. Faça *bahya kūṁbhaka* (retenção vazia), *mūla* e *uḍḍīyana bandha*.

6. Retendo a respiração, faça *paridhāna* (*nauli*) dez vezes.

7. Isto é um ciclo. Faça dez ciclos desta forma. A *Haṭha Yoga Pradīpikā* recomenda fazer *śaktīchalāna* durante 90 minutos seguidos.

Prática para dinamização da força vital

1. *Mahamudrā*: o "grande selo";

2. *Mahabandha*: a "grande contração";

3. *Mahavedha*: a "grande passagem";

Segundo a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, esta prática deve ser feita oito vezes por dia, a cada três horas.

Técnica do *mahamudrā*

1. Sente-se, pressionando o calcanhar esquerdo no períneo.

2. Estique a perna direita diante do corpo.

3. Segure o pé direito com as mãos e tracione a coluna para cima.

4. Faça *khecharī mudrā* e, retendo o ar, *jalāṇḍhara bandha* e *śāmbhavī mudrā* com os olhos fechados.

5. Acrescente o *mūla bandha* ao *kūṁbhaka*.

6. Repita mentalmente *"ājña, viśuddha, mūlādhāra"* durante a retenção com ar, visualizando este circuito descendente.

7. Faça cinco ciclos dessa forma e mude de lado, repetindo tudo sobre a outra perna.

8. Depois, mais cinco ciclos sobre ambas as pernas, juntas e estendidas à frente, em *paśchimottānāsana*.

9. Esta prática deve ser feita após os *āsanas* e o *prāṇāyāma* e antes da meditação.

Técnica do *maha bandha*

1. Sente-se em *siddhāsana* ou *padmāsana.*

2. Mantenha as mãos nos joelhos, os olhos fechados e a coluna ereta.

3. Inspire lentamente pelas narinas.

4. Expire com força pela boca.

5. Retendo a respiração com os pulmões vazios, faça *bandha traya* e *jalāṇḍhara.*

6. Repita mentalmente *"mūlādhāra, manipura, viśuddha"*, concentrando-se sucessivamente nestes três *chakras*.

7. Ao expirar, relaxe os *bandhas*.

8. Inspire e expire controladamente.

9. Isto é um ciclo. Faça cinco ciclos.

Técnica do *maha vedha mudrā*

1. Sente-se em *padmāsana*.
2. Mantenha as costas eretas e aquiete-se.
3. Coloque as palmas das mãos no chão.
4. Inspire lentamente e retenha o ar fazendo *jalāṇḍhara bandha*.
5. Eleve o corpo nas mãos e deixe-o cair suavemente no solo, de três a sete vezes, mantendo a consciência no *chakra* básico.
6. Expire lentamente.

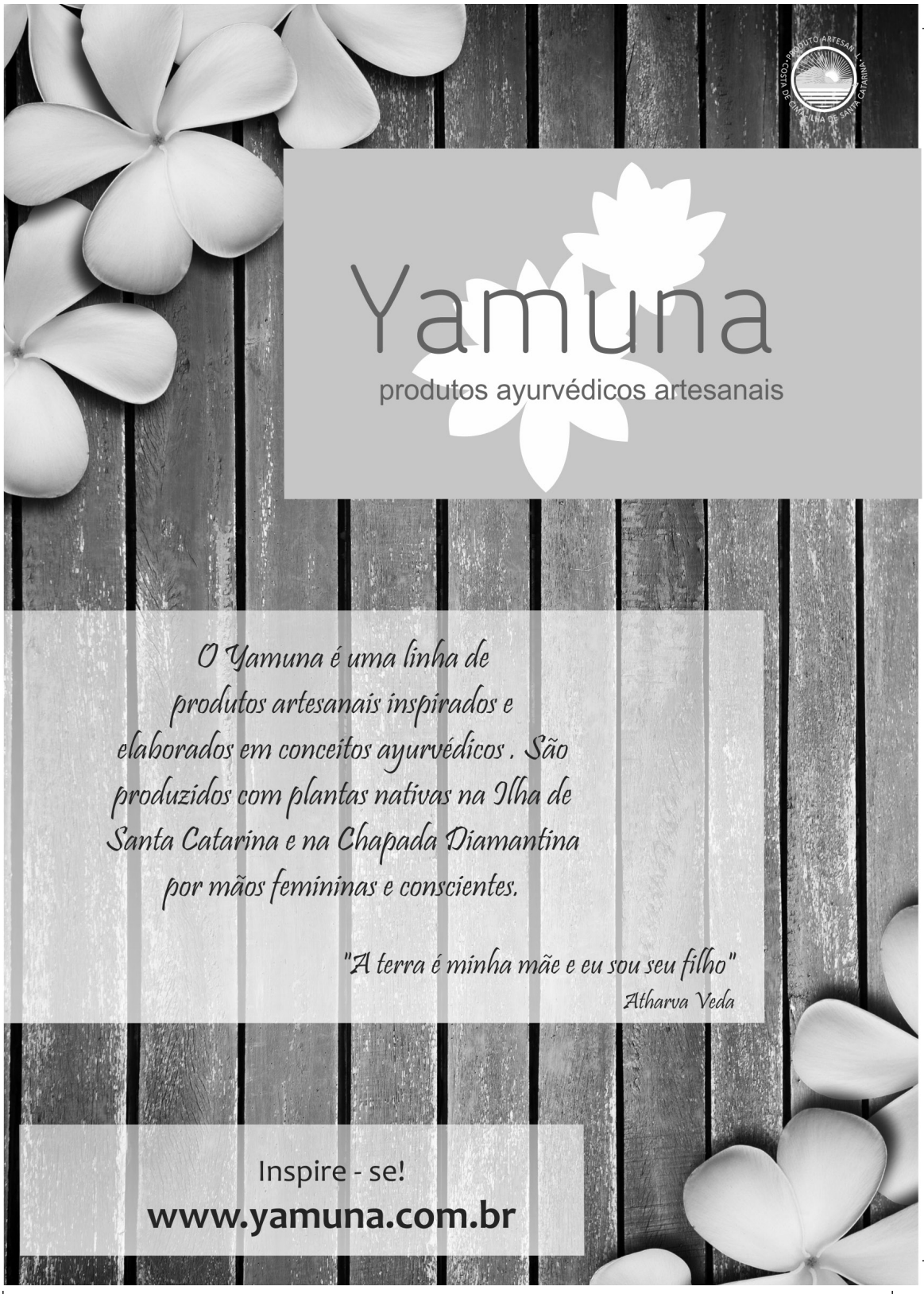
7. Se for necessário, respire fundo três vezes, relaxando por um momento.
8. Isto é um ciclo. Faça cinco ciclos.

Atenção: hipertensos e pessoas com problemas cardíacos devem evitar as retenções com pulmões cheios e vazios.

Nota do Editor

* As três técnicas acima descritas estão também detalhadas e ilustradas na edição 26 dos Cadernos de Yoga, no artigo intitulado "As *mudrās* do Haṭha Yoga".

Pedro Kupfer edita o site www.yoga.pro.br



Yamuna

produtos ayurvédicos artesanais

O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.

"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda

Inspire - se!

www.yamuna.com.br

Āsana, Mito e Símbolo

por Pedro Kupfer

Āsana: o que há num nome?

A palavra *āsana* significa literalmente "assento". Originalmente, designava tanto o lugar para sentar como a própria postura sedente, na qual se praticava e ainda se pratica a meditação. Posteriormente, com o advento do Haṭha Yoga, esse termo ampliou sua significação, passando a abranger o sentido de qualquer postura física. Observando a literatura tradicional do Haṭha percebemos como, ao longo do tempo, os *āsanas* vão progressivamente ganhando mais e mais relevância.

No *Gorakṣa Paddhati*, antigo texto atribuído ao próprio Gorakṣa, criador do Haṭha Yoga, enumera os 84 *āsanas* fundamentais, mas eles não são listados nem descritos: "Existem tantas posturas quanto seres vivos. [Só] Maheśvara [Śiva] conhece todas. Das 840000, mencionou-se uma para cada [10000]. Assim, criou Śiva 84 *āsanas* (*pīthas*) [para os *yogis*]" (I:8-9).

Na *Haṭha Yoga Pradīpikā*, que é posterior, figura uma lista de 15 posturas, com descrições muito claras. Já na *Gheraṇḍa Saṁhitā*, que é ainda mais recente, aparece uma lista de 32 posições acompanhada da descrição de cada uma.

A *Śiva Saṃhitā*, o texto mais recente e elaborado dessa tetralogia do Haṭha descreve apenas quatro posturas, na seguinte passagem: "Existem 84 posturas diferentes. Destas, quatro deverão ser adotadas, da seguinte forma: *siddhāsana*, *padmāsana ugrāsana* e *svāstikāsana*" (III:84).

Hoje em dia testemunhamos um crescimento desmesurado na importância dada à prática de *āsanas*, o que é feito em detrimento das demais práticas como meditação, *mudrās* e *prāṇāyāma* sobre as quais, via de regra, as pessoas

que praticam atualmente sabem pouco. Essa ênfase quase exclusiva nas técnicas que envolvem o corpo acabou, infelizmente, por empobrecer o Haṭha Yoga.

Se nas *mudrās* e nos *prāṇāyāmas* dirigimos intencionalmente o fluxo da energia vital ao longo de certos canais, na prática das posturas, que se faz antes dessas técnicas, simplesmente tomamos consciência da maneira em que essa energia flui naturalmente. Nesse sentido, a prática de *āsana* é introdutória à de *mudrās* e *prāṇāyāmas* e, evidentemente, à meditação. Todas estas práticas, por sua vez, são feitas à guisa de contemplação sobre si mesmo, *nididhyāsanam*, e complementam o autoconhecimento como uma forma de treinamento daquilo que já se sabe ou já se compreendeu sobre si mesmo, sobre os valores e sobre como viver.

Nesse contexto, praticar *āsanas* significa trabalhar conscientemente sobre nossos bloqueios e condicionamentos. Assim, a prática de *āsanas* bem entendida facilita o caminho para a liberdade, no sentido que "limpa" o corpo da identificação com as preferências e aversões do ego.

Diz Mircea Eliade, em seu livro *Yoga: imortalidade e liberdade*: "O que importa é que os *āsanas* dão uma firme estabilidade ao corpo e ao mesmo tempo reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação irritante de fadiga, de enervamento de certas partes do corpo, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se, desse modo, que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência".

A sensação que se percebe ao praticar *āsanas* com a atitude correta é a mesma que se tem quando saímos repentinamente à luz do dia, depois de haver ficado durante muito tempo no escuro. A atenção se localiza apenas no momento presente: a realidade se nos revela como é, e novas sensações são descobertas. A conexão com a fonte da existência fica firmemente estabelecida.

Agora, para além dessas listas que se remontam à origem do Haṭha, ou dos efeitos conhecidos por todos da prática das posturas, já se perguntou o amigo leitor donde derivam os nomes delas?

A construção dos nomes

Os nomes das posturas são curiosos: há *āsanas* que incluem uma descrição no nome e são portanto autoexplicativas, como por exemplo o *prasārīta pādottānāsana*: *prāsarīta* = "afastado", *pāda* = "pé", "*uttāna*" = alongamento intenso; postura de alongamento intenso com os pés afastados. Há outras que aludem a seres dos reinos animal e vegetal e outros objetos da natureza, como por exemplo *vṛṣchikāsana*, o *āsana* do escorpião ou *pārvatāsana*, a postura da montanha.

Ainda, existe outra categoria de posturas que aludem a *yogis*, deuses ou reis da antiguidade, como por exemplo o *matsyendrāsana*, a postura de Matsyendra, o primeiro *haṭhayogi*, ou o *trivikramāsana*, o *āsana* de Vikram, o lendário rei hindu. Todavia, alguns desses nomes aludem aos efeitos sutis que a prática possui sobre o corpo vital ou a mente, como por exemplo o *dhāraṇāsana*, postura de concentração ou *bhadrāsana*, postura da virtude.

Existem diferenças entre as diversas vertentes do Haṭha Yoga em relação à nomenclatura. Às vezes, uma postura tem dois ou mais nomes, como por exemplo o *balāsana*, a postura da criança, que é também chamada *darnikāsana* ou *yogāsana*. Às vezes, um nome é usado para designar posturas diferentes, como acontece com o caso de *dhanurāsana*, a postura do arco, que indica tanto uma hiperextensão vertebral de bruços quanto uma hiperflexão sentado.

Símbolos

Um símbolo, originalmente, era um objeto dividido em duas partes: dois pedaços de pedra ou metal, por exemplo. Duas pessoas ficavam com as diferentes partes (dois peregrinos, um casal, dois amigos que iriam ficar afastados por um período). Findo o período da separação, as pessoas se encontravam e uniam as partes do objeto, consagrando sentimentos como o reconhecimento, a amizade, ou a devoção.

Etimologicamente, a palavra símbolo quer dizer literalmente "atar junto". Deriva das palavras gregas *sym*, "junto", e *bole*, "amarrar". No caso de muitas das posturas do Yoga, a realidade concreta do nome de um *āsana* aponta para algo quiçá abstrato, porém não menos real, como um valor, uma virtude ou uma qualidade que pode ser adquirida ou aperfeiçoada pelo adepto através da observância das atitudes recomendadas nos *yamas* e *niyamas*, por exemplo.

Também encontramos outros elementos simbólicos no universo das práticas de *āsana*, como nomes que revelam o olhar não-dual sobre o corpo humano, em que este é visto como manifestação de Īśvara. Por exemplo, no par de posturas complementares *paścimottanāsana* e *pūrvottanāsana*, esses nomes significam, respectivamente, os alongamentos intensos do "ocidente" e do "oriente".

Na linguagem do corpo, o oriente, o lugar onde o sol nasce, é representado pela própria luz do olhar, que aponta por sua vez para a consciência. A palavra ocidente, que literalmente designa o lugar onde o sol morre, aponta para as costas, onde nosso olhar físico não alcança, e simboliza por sua vez o inconsciente.

Mitos

Por seu lado, o mito é uma narrativa simbólica que ilustra aspectos da realidade através de representações que explicam a origem do cosmos, a presença humana na terra e a maneira em que a natureza opera, dentre outras. Um mito não é, de forma alguma, algo falso no seio da cultura em que ele existe. Nesse sentido, o mito se diferencia da fábula, que é de fato uma história falsa usada para descrever uma situação verdadeira.

Na cultura hindu, essa diferenciação é bem explícita: os mitos genésicos védicos, que são formas simbólicas de explicar a origem do universo ou a presença da vida na terra, por exemplo, estão muito distantes das fábulas do *Pañchatantra*, nas quais animais falam, e que se usam há milênios para transmitir valores às crianças.

O valor do mito, no seio da cultura indiana, é equivalente ao do aprendizado da história na cultura ocidental: observando o passado, reconhecemos acertos e erros. Compreendendo esses fatos, poderemos construir o futuro nos focando nos acertos e evitando os erros. Nesse sentido, o estudo do mito, assim como o da história, nos prepara e inspira para viver harmoniosamente em sociedade, já que nos mostra o desenvolvimento e a trajetória, não só de indivíduos, mas também de comunidades, culturas e civilizações.

Compreendendo o que fomos, entendemos o que somos. Compreender o passado é uma forma, por outro lado, de entender o que significa a vida do indivíduo e da sociedade no presente. Dessa forma, um aspecto do valor dos mitos aos quais aludem os nomes dos *āsanas* é enriquecer o presente do praticante convidando-o a manter vivos em sua memória os feitos dos *devas*, *yogis* e *ṛṣis*, de maneira que suas trajetórias nos inspirem e iluminem no presente.

O mito de Matsyendranatha, por exemplo, explica a origem do Haṭha Yoga através da história de Matsyendra, um pescador que é engolido por um gigantesco peixe e, desde o ventre do animal, ouve

Śiva transmitindo à sua esposa Pārvatī o conhecimento do Haṭha Yoga. Libertando-se do peixe, o pescador volta à terra para aplicar esse ensinamento e transmiti-lo posteriormente aos homens. Essa história está presente no nome do *matsyendrāsana*.

Por ouro lado, o mito de Matsyāvatāra (encarnação divina em forma de peixe), que salva o patriarca Manu e o *dharmaśāstra* (conhecimento dhármico), das águas do dilúvio, está igualmente viva no nome da postura *matsyāsana*. Dizemos nas aulas, por exemplo "esta é a postura do peixe", mas nem sempre compreendemos donde vem esses nomes e o que eles podem nos ensinar, para além de cumprir a função prática de designar as posições corporais que praticamos.

O bosque dos nomes

Alguns nomes de *āsanas*, bem como alguns nomes dos *prāṇāyāmas* e das meditações, são profundamente simbólicos e aludem situações que por vezes nos iluminam, mas igualmente por vezes nos surpreendem e confundem. Olhando para o conjunto desses nomes, vemos um fascinante mosaico feito de histórias reveladoras e edificantes, cada uma das quais nos transmite um aspecto diferente do ensinamento fundamental. Esse ensinamento fundamental é que Ātma é idêntico a Brahman: o indivíduo encarnado é manifestação do Ser ilimitado.

Assim, nos nomes das posturas, encontramos histórias que associadas com as diversas linhagens de mestres e *ṛṣis* da antiguidade, como os grandes *yogis* Viśvamitra, Vasiṣṭha, Mārichi, Aṣṭavakra, Matsyendra e Gorakṣa e outras personagens lendárias como o rei Vikram, que é uma espécie de rei Arthur da Índia antiga. A partir de cada um desses nomes podemos encontrar uma história, que é a história do encontro desses sábios com o Yoga e da maneira em que eles percorreram seus caminhos. Particularmente interessante é a história dos sábios Viśvamitra e Vasiṣṭha, na qual o primeiro passa

por cinco grandes provações para se fazer digno do conhecimento do Yoga.

Também achamos histórias referentes aos deuses que estão registradas nas Purāṇas, antigos textos onde se conta a trajetórias dos deuses, junto às dos reis e sábios. Nessa categoria temos, por exemplo, na *Viṣṇu Purāṇa*, o ciclo das dez encarnações de Viṣṇu, das quais surgem os nomes *matsyāsana* (que mencionamos acima), *kūrmāsana*, *kṛṣṇāsana* ou *buddhāsana*. Encontramos igualmente as histórias associadas a Śiva na *Śiva Purāṇa*, que está presente na tradição do Haṭha Yoga no nome das três posturas conhecidas conjuntamente como *vīrabhadrāsana*.

O *vīrabhadrāsana*, só para ficarmos com esse exemplo, tem três variações. Cada uma delas alude a um momento diferente no episódio da morte de Satī, esposa de Śiva que irá encarnar posteriormente como Parvatī, e na destruição do *yajña*, ritual de consagração de Dakṣa por parte do deus. Ele assume a forma de Vīrabhadra, encarnação da própria fúria e, usando uma espada, uma lança e uma maça, vai espantar e fazer fugir todos os ilustres convidados da cerimônia do seu sogro.

Os limites dos símbolos

Ao estudar o simbolismo dos nomes dos *āsanas*, precisamos evitar um perigo que ronda a prática e o estudo do Yoga em todos os níveis: o do pensamento mágico. O pensamento mágico é um tipo de padrão mental que confunde analogias com identidades e, usando falácias, sofismas e simpatias, estabelece relações de causa e efeito entre eventos que não estão necessariamente conectados.

O perigo surge quando não compreendemos a realidade, nem conseguimos estabelecer corretamente as causas dos eventos. Por outro lado, esse condicionamentos não nos permitem reconhecer padrões reais.

Assim, não nos tornamos heróis por executar a posição do herói, *vīrāsana*, nem virtuosos por permanecer na postura da virtude, *bhadrāsana*, nem iluminados por fazer a postura do Buda, *buddhāsana*. Sabemos que não deveríamos nos iludir com crenças e pensar numa conexão entre o nome de um *āsana* e a adquisição de uma virtude, por exemplo, é um erro desse tipo. Sendo dotados de discernimento, deveríamos usar essa qualidade da maneira mais sábia.

Para compreender os nomes

Existem, em linhas gerais, dois sistemas diferentes de nomenclatura para designar os *āsanas* e demais exercícios do Haṭha Yoga: um utilizado no norte da Índia e outro oriundo do sul. A tradição do norte, da planície do rio Ganges, tem como base os textos medievais do Haṭha Yoga tântrico: *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṁhitā* e *Śiva Saṁhitā*. A nomenclatura usada nestas escrituras permanece vigente nos ensinamentos de Swāmi Sivānanda, de Rishikesh, e seus discípulos, como Swāmi Satyānanda e Swāmi Viṣṇudevānanda, dentre outros.

A segunda grande corrente tradicional, do sul, parece estar vinculada à região do antigo reino de Mysore, hoje o estado de Karṇaṭaka. Os grandes divulgadores dessa tradição e, consequentemente, da maneira de

designar as posturas, foram T. Kṛṣṇamachārya e seus discípulos, B. K. S. Iyengar, P. Jois, Indra Devī e T. Desikachar. Cada um desses sistemas desenvolveu sua própria maneira de designar os diferentes exercícios, havendo alguns pontos de contato e várias diferenças entre eles.

Para compreender os nomes das posturas, que são muitas vezes descritivas, é preciso dividirmos esses nomes em suas diversas partes. Ao compreender os significados de raízes, prefixos e sufixos, a descrição da postura, em muitos casos, torna-se evidente.

Como bons observadores da natureza, os *yogis* que elaboraram o sistema de *āsanas* vinculado ao Haṭha Yoga, nomearam os diversos exercícios com base no que viam em seu cotidiano, no ambiente e na cultura onde viviam. Assim, aparecem nas duas tradições acima citadas muitos nomes que fazem referência a seres do reino vegetal ou suas partes, como a árvore, o lótus, a palmeira ou a raiz.

Igualmente há nomes vinculados a seres do reino animal, como o tigre, o cisne, o cavalo ou o corvo. Encontramos outra categoria de nomes que mencionam vários objetos característicos da antiga forma de viver e da cultura indiana, como o arado, o ferrolho, o barco ou o laço.

Outras posturas fazem menção a reis lendários, como Trivikrama, aos deuses hindus, como é o caso de Kṛṣṇa, Hanumān, Śiva Natarāja e Gāruḍa ou ainda a *yogis* e sábios védicos, como Gālava, Viśvamitra, Gorakṣa e Matsyendra.

Por outro lado, há nomes nos quais se descrevem as diferentes ações feitas ao praticar ou os frutos dessas ações, como elevar, equilibrar, pressionar ou torcer, bem como outros nos quais as diversas partes do corpo humano são mencionadas, como as pernas, os braços, a cabeça ou o pescoço.

Apresentamos aqui uma lista que abrange as nomenclaturas de ambas as tradições. Os nomes aparecem em ordem alfabética para

que o leitor possa identificá-los mais facilmente. Para tanto, dividimos esses nomes em dez subgrupos, de acordo com a seguinte classificação:

1. Partes do corpo;
2. posicionamentos do corpo;
3. ações do corpo;
4. números e quantidades;
5. deuses, reis e sábios;
6. reino animal;
7. reino vegetal;
8. objetos da natureza;
9. objetos feitos pelo homem e
10. virtudes e frutos da prática.

Formas humanas e partes do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
aṅga	parte, membro	*sarvāṅgāsana*
aṅguṣṭha	dedo maior do pé	*pādaṅguṣṭhāsana*
bhuja	ombro ou braço	*bhujapiḍāsana*
daṇḍa	"bastão", coluna vertebral	*daṇḍāsana*
garbha	embrião	*garbhāsana*
hasta	mão	*pādahastāsana*
jānu	joelho	*jānuśīrṣāsana*
jathara	estômago, barriga	*jathara paṛvartanāsana*
kapāla	crânio	*kapālāsana*
karṇa	ouvido, orelha	*karṇapiḍāsana*
merudaṇḍa	coluna vertebral	*merudaṇḍāsana*
mukha	rosto	*ādhomukha śvānāsana*
pāda	pé, caminho	*ekapāda jānuśīrṣāsana*
pādaṅguṣṭha	ponta do pé	*pādaṅguṣṭhāsana*
paścima	ocidente, as costas	*paścimottanāsana*
piṇḍa	feto	*piṇḍāsana*
pūrva	oriente, a parte anterior do tronco	*pūrvottanāsana*
śava	cadáver	*śavāsana*
śīrṣa	cabeça	*śīrṣāsana*
udāra	barriga	*udāra śavāsana*
yoni	vulva	*yonimudrā*

Posicionamentos do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
a	perto, proximidade	*akarṇa dhanurāsana*
adho	para baixo	*adhomukha śvānāsana*
baddha	ligado, restrito	*baddhakoṇāsana*
koṇa	ângulo	*baddhakoṇāsana*
paripūrṇa	inteiro, completo	*paripūrṇa matsyendrāsana*
parivartana	girar, torcer	*jathara parivartanāsana*
parivṛtta	torcido	*parivṛtta jānuśīrṣāsana*
parśva	parte lateral, flanco	*parśva kukkuṭāsana*
prasarīta	estendido, expandido	*prasarīta padottānāsana*
sālaṁba	com apoio	*sālaṁba śirṣāsana*
sa	com	*sālaṁba sarvāṅgāsana*
sama	simétrico, igual	*samakoṇāsana*
supta	deitado	*supta padmāsana*
tan	alongado	*uttānāsana*
ūrdhva	elevado	*ūrdhvamukha śvānāsana*
upaviṣṭha	sentado	*upaviṣṭha koṇāsana*
uttihita	estendido	*uttihita trikoṇāsana*
viparīta	contrário, invertido	*viparīta karaṇī mudrā*

Ações do corpo

sânscrito	tradução	exemplo
ālamba	apoio	*sālamba sarvāṅgāsana*
bandha	fecho, contração	*mūlabandhāsana*
dharnika	suporte	*dharnikāsana*
lola	balanço, tremor	*lolāsana*
piḍa	pressão	*karṇapiḍāsana*
sama	simétrico, igual	*samasthiti*
uṭ	intensidade	*uṭkatāsana*
uṭkata	poderoso	*uṭkatāsana*
uttāna	alongamento intenso	*uttānāsana*
vātāyana	que se move no ar	*vātāyanāsana*

Números e quantidades

sânscrito	tradução	exemplo
aṣṭa	oito	*aṣṭāṅga namaskārāsana*
ardha	meio	*ardha śalabhāsana*
chatur	quatro	*chaturaṅga daṇḍāsana*
dva	dois	*dvapāda śīrṣāsana*
eka	um	*ekapāda sarvāṅgāsana*
laghu	pequeno	*laghuvajrāsana*
maha	grande	*maha bhujaṅgāsana*
sarva	tudo, inteiro	*sarvāṅgāsana*
tri	três	*trikoṇāsana*
ubhāya	ambos	*ubhāya pādaṅguṣṭhāsana*

Sábios, reis, deuses e seus veículos (*vahanas*)

sânscrito	tradução	exemplo
ananta	"infinita", serpente de Nārāyaṇa	*anantāsana*
añjaneya	nome de Hanumān	*añjaneyāsana*
aṣṭavakra	"oito deformidades", nome do mestre do rei Jānaka	*aṣṭavakrāsana*
bhairava	"terrível", nome do deus Śiva	*bhairavāsana*
buddha	"desperto", encarnação de Viṣṇu	*buddhāsana*
gālava	um discípulo de Viśvamitra	*gālavāsana*
gāruḍa	"asas da fala", o deus-águia, montaria de Viṣṇu	*gāruḍāsana*
gorakṣa	"protetor das vacas", um *yogi*	*gorakṣāsana*
hanumān	"queixo partido", o deus-mono, filho do vento	*hanumānāsana*
kapila	fundador da escola Sāṅkhya	*kapilāsana*
kaśyapa	filho do sábio Mārichi	*kaśyapāsana*
koundinya	fundador da linhagem Koundinya	*koundinyāsana*
kṛṣṇa	"negro", "atraente", encarnação de Viṣṇu	*kṛṣṇāsana*
marichi	filho de Brahmā, o deus criador	*mārichyāsana*
matsyendra	"senhor dos peixes", um *yogi*	*matsyendrāsana*
natarāja	"senhor da dança", nome de Śiva	*natarājāsana*
rāja	rei, real	*rājakapoṭāsana*
siddha	perfeição, ser divino	*siddhāsana*

skanda	filho de Śiva, deus da guerra	*skandāsana*
trivikrama	nome de um rei lendário	*supta trivikramāsana*
vīrabhadra	encarnação da fúria de Śiva	*vīrabhadrāsana*
vāmana	"anão," encarnação do deus Viṣṇu	*vāmanāsana*
vasiṣṭhāsana	*ṛṣi* védico	*vasiṣṭhāsana*
viśvamitra	nome de Viṣṇu	*viśvamitrāsana*

Reino animal

sânscrito	tradução	exemplo
aśva	cavalo	*aśva śañchalanāsana*
baka	garça	*bakāsana*
bheka	rã	*bhekāsana*
bheruṇḍa	nome de um pássaro	*bheruṇḍāsana*
bhujāṅga	serpente, naja	*bhujāṅgāsana*
chakora	perdiz	*chakorāsana*
go	vaca	*gomukhāsana*
haṁsa	cisne	*haṁsāsana*
kakka	corvo	*kakkāsana*
kapiñjāla	perdiz	*kapiñjālāsana*
kapoṭa	pombo	*kapoṭāsana*
karaṇḍa	pato	*karaṇḍavāsana*
krouñcha	cegonha	*krouñchāsana*
kūrma	tartaruga	*kūrmāsana*
kukkuṭa	galo	*kukkuṭāsana*
makara	golfinho, crocodilo	*makarāsana*
matsya	peixe	*matsyāsana*
mayūra	pavão	*mayūrāsana*
mṛta	cadáver	*mṛtāsana*
piñcha	pluma	*piñcha mayūrāsana*
śalābha	gafanhoto	*śalābhāsana*
śaṅkata	lebre	*śaṅkatāsana*
śava	cadáver	*śavāsana*
śvana	cachorro, porco	*adhomukha śvanāsana*
siṁha	leão	*siṁhāsana*
tiṭṭibha	nome de um pássaro	*tiṭṭibhāsana*
ūṣṭra	camelo	*ūṣṭrāsana*
vṛṣa	touro	*vṛṣāsana*
vṛśchika	escorpião	*vṛśchikāsana*

Reino vegetal

sânscrito	tradução	exemplo
kaṇḍa	bulbo, raíz	*kaṇḍāsana*
padma	lótus	*padmāsana*
tala	palmeira	*talāsana*
vṛkṣa	árvore	*vṛkṣāsana*

Elementos e objetos naturais

sânscrito	tradução	exemplo
chandra	lua	*chandrāsana*
nitamba	meandro	*nitambāsana*
meru	montanha sagrada de Śiva	*merudaṇḍāsana*
pavana	ar	*pavanamuktāsana*
pārvata	montanha	*pārvatāsana*
sūrya	sol	*sūrya namaskāram*
taḍa	montanha	*taḍāsana*
vajra	raio, diamante	*laghuvajrāsana*

Objetos feitos pelo homem

sânscrito	tradução	exemplo
daṇḍa	bastão	*chaturāṅga daṇḍāsana*
dhanu	arco	*dhanurāsana*
ghaṭa	pote	*ghaṭāvasthā*
hala	arado	*halāsana*
mālā	guirlanda	*mālāsana*
maṇḍala	roda, anel, circunferência	*maṇḍalāsana*
mukta	libertação	*muktāsana*
nava / nauka	barco	*navāsana / naukāsana*
parigha	ferrolho	*parighāsana*
paryaṅka	cama, sofá	*paryaṅkāsana*
paśa	laço	*paśāsana*
setu	ponte	*setubandhāsana*
ṭola	escada dupla de corda	*ṭolāsana*

Virtudes e frutos das práticas

sânscrito	tradução	exemplo
bala	força	*balāsana*
bhadra	virtude	*bhadrāsana*
chakra	roda, centro de força vital	*chakrāsana*
gupta	secreto	*guptāsana*
mukta	libertação	*muktāsana*
siddha	perfeição	*siddhāsana*
paripūrṇa	plenitude	*paripūrṇa matsyendrāsana*
prasaraṇa	amabilidade	*prasaraṇāsana*
svāstika	auspiciosidade	*svāstikāsana*
vaja	vigor, energia	*suptavajāsana*
yoganidrā	sono consciente	*yoganidrāsana*

Pedro pratica e estuda Yoga há tempos. Edita o site www.yoga.pro.br.

Yoga na prática

Miríade do Haṭha Yoga

Entrevista com

Camila do Valle de Lucca | Julio Falavigna (Gopala) | Pedro Kupfer

Bruno Bártulitch | Joseph Le Page

Na edição 37 dos Cadernos de Yoga, publicamos o artigo "Estilos Contemporâneos de Haṭha Yoga" de Georg Feuerstein, que apresenta brevemente algumas das mais conhecidas linhas de Haṭha Yoga "modernas", para usar o termo sugerido pelo próprio autor. Neste "Yoga na Prática" decidimos então trazer mais informações sobre cinco diferentes linhas de Haṭha Yoga muito praticadas e divulgadas hoje no Brasil. Para isso, fizemos perguntas a cinco professores de práticas diferentes de Haṭha Yoga. Depois de pronta, vimos que a entrevista extrapolou as nossas expectativas. Temos belos depoimentos de vivências profundas de pessoas que fizeram uma imersão em suas práticas com dedicação e intensidade. Relatos que são inspiradores tanto para professores quanto para praticantes. E que nos mostram, acima de tudo, o poder transformador do Yoga, para além das divisões de métodos.

Ressaltamos que apesar de comumente a palavra Haṭha Yoga ser hoje associada no Brasil a uma prática específica de Yoga sem muitas exigências físicas e suave, no nosso entendimento, todas as linhas de Yoga que tem o corpo como veículo de prática, seja ela Sivananda, Iyengar, Aṣṭāṅga Vinyāsa ou Yogaterapia fazem parte do que chamamos genericamente de Haṭha Yoga.

Um pouco sobre os entrevistados

Camila do Valle de Lucca é formada em Educação Física pela UFSC. Estuda há 12 anos Iyengar Yoga, certificada no nível Junior Intermediário III. Em 2002, junto de Pedro Pessoa, seu marido, passou dois anos viajando pelo oriente para estudar com renomados mestres e professores de Yoga. Desde 2007 segue Faeq Biria, viajando regularmente para a França. Em 2011 e este ano, foi para o Instituto Ramamani Iyengar Yoga em Pune, India, estudar com a família Iyengar.

Joseph Le Page é, junto com sua esposa, Lilian Le Page, fundador do Centro de Yoga Montanha Encantada, em Garopada, Santa Catarina. Em suas aulas e cursos, Joseph integra a visão do Yoga, da pedagogia e da arte de curar, formando um programa de ensino integrativo. Seu enfoque é apresentar a riqueza e profundidade da ciência do Yoga de maneira altamente experiencial e de fácil compreensão e, sobretudo, com bom humor. Joseph dirige o programa de Yoga e Cárdio-Saúde para pessoas com problemas cardíacos, em Garopaba.

Pedro Kupfer descobriu o Yoga aos 16 anos de idade e pratica desde então. Considera o Yoga mais uma forma de vida do que uma atividade que simplesmente se faz dentro de uma sala. Pedro escreveu e traduziu vários livros sobre Yoga, além de editar o *website* "yoga.pro.br", veículo especializado nesta disciplina. Viaja à Índia anualmente para continuar seus estudos e mora na praia de Mariscal, no litoral catarinense.

Gopala (Julio Falavigna) é músico e praticante de Yoga, iniciou seu caminho há 24 anos, enquanto vivia na Europa. Tendo contato com o Sivananda Yoga Vedanta Centers desde essa época, fez cursos no Canadá e Índia, chegando a co-dirigir um centro na França durante cinco anos. Em 2000 retornou ao Brasil, fundando o Centro Sivananda de Yoga Vedanta logo em seguida, do qual foi diretor até 2010. Contribui com a instituição como professor nas formações internacionais (TTC). Atualmente vive no Rio, dedicando-se aos seus projetos musicais,

paralelamente ministrando retiros e cursos de Nada Yoga (Yoga do Som). Gopala mantém o *blog* "surmeditar.blogspot.com".

Bruno Bártulitch, é professor de Yoga desde 2001 e video-maker. Na Índia estudou Vedānta com Swami Dayananda e Yoga com Śrī K. Pattabhi Jois. No Brasil as principais referências são Jamile Ansolin e Pedro Kupfer. Além de ensinar no Brasil, procura difundir o Yoga pelo mundo, já ensinou na Croácia, França, Alemanha, Holanda e Portugal. Além de Yoga estudou ciência política e Relações Internacionais. Tem plena convicção de que o estilo de vida *yogin* pode ajudar a sociedade a resolver muitos de seus problemas.

Como você conheceu a prática de Iyengar Yoga?

Camila - Quando comecei a praticar Yoga, em São Paulo, alguns dos professores com quem eu praticava mesclavam ensinamentos do Iyengar. Na verdade, não sei exatamente quando foi que ouvi a primeira vez a palavra "Iyengar", mas algo em mim ecoou: "você tem que ir para a Índia estudar!". Foi quando saí para uma longa jornada de dois anos e meio, iniciando pela Nova Zelândia onde tive o primeiro contato com professores que ensinavam fielmente o método, e depois, durante oito meses, já morando na Índia, estudei e fiz o curso de formação com a professora Karin O`Bannon, discípula direta do Guruji e que nessa ocasião ministrava uma formação de professores no norte da Índia.

Como você conheceu a prática de Yogaterapia?

Joseph - Em 1990 eu ensinava Kripalu Yoga e uma pessoa me deu uma cópia de um livro de Dean Ornish, sobre como tratar distúrbios cardíacos com Yoga e outras abordagens integrativas. Eu também era massoterapeuta naquela época e tinha interesse em cura alternativa.

Quando vi que poderia combinar Yoga e cura, reconheci que era meu caminho. Em 1993, trabalhei no Dean Ornish Program na Califórnia, e em 1994 comecei a dar aulas no California Pacific Medical Center em São Franscisco, ensinando Yoga a pacientes com distúrbios cardíacos.

Como você conheceu a prática de Haṭha Yoga?

Pedro - Através da indicação de um amigo que a recomendou, no centro Satyananda Niketan, de Montevidéu, no outono de 1982. O Yoga que pratiquei na época é conhecido hoje como Satyananda Yoga, pois foi ensinado por Swāmi Satyananda, de Almora, Índia. Porém, na época, quando perguntei ao meu professor, Janardhana Zoppolo, que tipo de Yoga nós praticávamos, ele apenas respondeu: "Yoga. Só Yoga".

Como você conheceu a prática de Sivananda Yoga?

Gopala - Quando tinha dezenove anos, vivendo na Áustria, entrei em contato com o "Sivananda Yoga Vedanta Zentrum" depois de ter lido o maravilhoso livro "Concentração e Meditação" do Swami Sivananda, antes de sair do Brasil. Na verdade, haviam muitas questões pendentes dessa leitura que só foram respondidas através da prática direta e diligente do Yoga.

Como você conheceu a prática de Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga?

Bruno - Depois de ler o livro "Autobiografia de um Yogi" eu percebi que precisava praticar Yoga e comecei a experimentar diversos métodos. Experimentei Haṭha, Iyengar, até que um dia fiz uma aula experimental de Aṣṭāṅga com Jamile Ansolin. Achei na hora que era aquilo que ia me fazer bem. Mas reconheço que a maneira que minha professora ensinava era mais importante do que o método em si. Logo de início ela me inspirou total confiança.

Você já praticou outros estilos de Yoga?

Camila - Sim, pratiquei Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga. Tive a oportunidade de estudar diretamente com Pattabhi Jois. Quando comecei a praticar Yoga no Brasil, ninguém ensinava Iyengar Yoga da maneira como Guruji e os professores certificados ensinam.

Joseph - Eu experimentei todas as grande escolas de Yoga todos esses anos, incluindo Sivananda, Tri Yoga, com Kali Ray, Ashtanga e Iyengar. Kripalu foi a minha primeira formação e eu ainda mantenho essa relação. Tenho ensinado Yogaterapia no Kripalu nos últimos 15 anos.

Pedro - Já fiz práticas de Kuṇḍalinī Yoga, Kriyā Yoga, Mantra Yoga, Bhakti Yoga, Iyengar Yoga e Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, mas não considero nenhum desses "estilos" como sendo diferentes do Haṭha Yoga, embora a linguagem e as abordagens difiram. Creio que nos dias de hoje há uma grande confusão em relação ao tema dos nomes e estilos. A recente aparição das marcas registradas no mundo do Yoga só acrescenta mais confusão ainda.

Gopala - Digamos que conheci vários professores e tradições ao longo do percurso, mas estritamente falando, foi nessa escola que pude desenvolver uma visão ampla e integradora dos muitos aspectos do Yoga.

Bruno - No que se refere à *āsanas*, já pratiquei Haṭha da tradição Sivananda. Pratiquei também dois anos Iyengar, já pratiquei *bhakti*, *mantra* e Jñāna Yoga também. Todas essas práticas me influenciam muito até hoje.

O que te apaixona na prática que escolheu?

Camila - Vejo um Mestre, uma escola e discípulos sérios seguindo. Vejo um caminho de verdade, um caminho sólido. Esse método de prática enfatiza o aprendizado de cultivar a atitude de envolvimento da mente e da inteligência na realização tanto de *āsanas* como de *prāṇāyāmas*. Essa atitude é desenvolvida através da observação constante e simultânea de todos os movimentos e detalhes técnicos que compõem uma postura ou um exercício de respiração e, ao mesmo tempo, mantendo a completa passividade do cérebro e o controle da respiração. Sinto-me abençoada em praticar um método em que o Guru está vivo e com 94 anos, praticando todos os dias, fazendo novas descobertas e dividindo-as humildemente com seus alunos.

Joseph - Eu amo ensinar todos os tipos de Yoga, de *Yoganidrā* à Vinyāsa Yoga, mas Yogaterapia é muito especial. Esses estudantes nunca ouviram falar de Yoga antes, e muitos deles perderam a esperança de ter alívio de problemas de saúde crônicos. Assistir as transformação que o Yoga pode trazer a sua saúde e as suas vidas é maravilhoso. Todos os estudantes ficam muito gratos por terem encontrado o Yoga, mas para os estudantes de Yogaterapia, o Yoga salva vidas.

Pedro - A flexibilidade e liberdade que permite em termos de investigação pessoal é algo que me atrai. Também são dignas de menção a adaptabilidade e abordagem não-dogmática, bem como a instrumentalidade e a capacidade de responder às necessidades de cada pessoa de maneira personalizada e eficiente.

Gopala - A prática do Yoga, segundo Swami Sivananda e mais especificamente Swami Vishnudevananda, que foi o introdutor da mesma aqui no Ocidente, prima pela observação dos chamados "5 pontos": 1- Exercício

adequado (*āsana*); 2- Respiração adequada (*prāṇāyāma*); 3- Relaxamento adequado; 4- Alimentação adequada (vegetariana); e 5- Pensamento positivo e Meditação (Vedānta e *dhyāna*). Embora pareça simples, a prática conjunta desses princípios permite uma mudança importante nos hábitos da pessoa, resultando em uma visão renovada de vida. Poderia falar de tantas outras coisas, mas acredito que isso é o essencial. Sem essa transformação (ou purificação) nenhum aspecto avançado da filosofia ou fisiologia energética fará sentido.

Bruno - Em um primeiro momento, gostei de sincronizar movimento e posturas, da concentração que ela exigia. A placa da escola da minha professora dizia "movimento para quietude", eu sentia que a prática ia trazendo consciência do meu próprio corpo, para minha respiração... Tudo isso ia me acalmando muito. Era um reconhecimento de todas as possibilidades de amplitude articular, sentia que aquilo tudo me fazia redescobrir meu próprio corpo, me apropriar dele, libertá-lo. Hoje o que mais me encanta na prática é a grande possibilidade de adaptação às condições de cada um e as fases por que passamos. Já pratiquei dois dias após uma cirurgia abdominal, já ensinei para pessoas sem perna, sem braços, sem mãos, para idosos, obesos... Acho que as possibilidades de adaptação são infinitas e isso é o mais incrível.

Para você, qual é o maior benefício dessa prática que a diferencia das demais?

Camila - Com sua experiência de vida e sua genialidade, Guruji B.K.S. Iyengar, desenvolveu ao longo dos anos, uma série de *props*, materiais como: cadeiras, blocos de madeira, cordas, bancos, pesos, bastões, entre outros, com o intuito de tornar os *āsanas* acessíveis a todas as pessoas, respeitando as suas individualidades, suas condições físicas, mentais e as diferentes fases da vida. Dessa maneira, permite com que os benefícios do Yoga possam ser experimentados por todos, desde que orientados por um professor certificado, devidamente capacitado para ajudar casos específicos.

Joseph - Yogaterapia é uma ciência muito detalhada. Todas as partes do programa de Yogaterapia são especialmente pensados para um grupo particular e condições específicas de saúde. Toda instrução, todo *āsana*, toda *mudrā*, toda técnica de respiração, e meditação tem uma intenção específica, e o yogaterapeuta tem um profundo entendimento dos efeitos de cada técnica utilizada.

Gopala - Paz mental, saúde física e equilíbrio prânico/emocional. Não posso me referir a esses benefícios como diferenciais, respeitando o fato de que todos nós os buscamos das mais distintas maneiras.

Bruno - A questão de sincronizar a respiração ao movimento. Isso realmente exige uma espécie de coordenação motora que te obriga a se concentrar muito. Apesar de gostar muito de outras práticas, isso de sincronizar a respiração faz rapidamente minha mente se acalmar. Hoje quando pratico Haṭha ou Iyengar também procuro sincronizar movimentos à respiração.

Como você acha que essa prática pode ajudar as pessoas hoje em dia?

Camila - As pessoas hoje em dia estão muito voltadas para a cabeça. Muitas passam o dia em frente ao computador, à televisão, e o corpo, esse instrumento da Criação, vai sendo esquecido. A prática de Yoga vem para despertar, vem para fazer a pessoa sentir que está viva, para participar com consciência da Criação, dessa maravilhosa oportunidade que é estar vivo! Além disso, a vida moderna trouxe uma série de consequências para o ser humano, como o aumento de câncer, depressão, LER etc, e através das práticas terapêuticas ensinadas na Medical Class, podemos nos recuperar e até curar certas doenças através do Yoga. Isso é mais uma das maravilhas que Guruji nos ensina!

Joseph - Agora é hora de começar a levar a Yogaterapia para os hospitais como parte regular no tratamento de processos de saúde crônicos, como hipertensão, diabetes e depressão.

Pedro - Dando às suas vidas significado, foco e profundidade. Respondendo às questões mais importantes que um ser humano possa se postular. Num plano mais prosaico, e muito embora esses não sejam mesmo os objetivos do Haṭha, os efeitos colaterais das práticas podem trazer às pessoas bem-estar, saúde, calma e tolerância.

Gopala - Ao retirá-las do turbilhão cotidiano que ora projeta o indivíduo à extrema agitação (*rajas*) e ora faz despencá-lo ao mais profundo abismo letárgico (*tamas*). A leve descoberta da paz em equilíbrio com nossas potencialidades (*sattva*) constitui um grande alívio ao praticante.

Bruno - Bom, na minha opinião, uma das coisas mais benéficas dessa prática acontece ao praticarmos sem a condução verbal do professor, pois você aprimora sua voz interior e melhora a capacidade de autoconduzir-se. Um dos principais problemas do mundo hoje, como diria o professor Hermógenes é a "normose", a necessidade de fazermos tudo igual à maioria. Somos educados a obedecer diversas regras e padrões automaticamente, sem pensar. Treinando a voz interior, podemos parar de seguir ordens e tradições inúteis e começamos a agir seguindo a nossa própria consciência. Isso, na minha opinião, podia ajudar muita gente que não consegue parar de imitar a TV ou cinema.

Há um público em especial que o Iyengar seja mais indicado?

Camila - Sim, a todas as pessoas que desejam se conhecer e desenvolver as suas possibilidades como ser humano e que sabem que o desenvolvimento de si mesmas não é algo que acontece de repente, mas sim fruto de uma prática constante e por um longo período (*abhyāsa*).

Há um público em especial que a Yogaterapia seja mais indicada?

Joseph - Yogaterapia vai se tornar cada vez mais importante para os idosos porque, à medida que a população envelhece, haverá uma imensa necessidade de atividades que possam ajudar no processo de envelhecimento.

Há um público em especial que o Haṭha Yoga seja mais indicada?

Pedro - Qualquer pessoa que tenha curiosidade pelo autoconhecimento, independentemente do estado físico ou a idade, pode praticar Haṭha Yoga, pois sempre haverá amplas chances de adaptar a prática às características e possibilidades de cada um.

Há um público em especial que Sivananda Yoga seja mais indicada?

Gopala - Não acredito na ideia de "público alvo" em relação ao Yoga. Em minha experiência, todos podem se beneficiar desde que façam algum esforço para tanto. O ritmo da aula, naturalmente, deve ser adaptado às possibilidades de cada um - o que é uma responsabilidade conjunta do professor (primeiramente) e do aluno.

Há um público em especial que o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga seja mais indicado?

Bruno - Aṣṭāṅga exige regularidade e disciplina. Acho que é mais indicado às pessoas que buscam transcender a preguiça, a desorganização e a indisciplina.

Há um público para o qual a prática de Iyengar seja menos indicada ou não seja indicada?

Camila - Não, pelo fato de nosso próprio Guruji chamá-la de Yoga de Patañjali, e em todo o tratado no qual expõe a arte do Yoga (nos Yoga Sutras de Patañjali), não existe nenhuma referência quanto a quem pode ou não praticar Yoga. Muito pelo contrário, Yoga pode e deve ser praticado por todos. É uma arte que esta além do credo, da raça, da condição social, da condição física, intelectual, genética e assim por diante. Como Guruji fala, se você é cristão e pratica Yoga, vai se tornar um melhor cristão, se é judeu, um melhor judeu, se você é mãe e pratica Yoga, vai se tornar uma mãe ainda melhor. O Yoga intensifica as qualidades positivas daquele que a pratica.

Há um público para o qual a Yogaterapia seja menos indicada ou não seja indicada?

Joseph - Yogaterapia é para qualquer pessoa porque foi pensada para as necessidades específicas de cada grupo.

Há um público para o qual o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga seja menos indicada ou não seja indicada?

Bruno - Partindo do princípio que o bom professor saberá adequar perfeitamente a prática à condição de cada aluno, o Aṣṭāṅga é recomendado para todos a partir de uns treze anos de idade. Acho importante que os praticantes que almejam rebuscamento estético ou que sejam muito competitivos, como era meu caso, tenham atenção especial para que desde o começo sejam bem instruídos que a prática não deve ser usada com esses intuitos.

O que não pode faltar numa prática de Iyengar Yoga?

Camila - A prática de Iyengar Yoga se diferencia na medida em

que falamos de níveis de praticantes: iniciante, intermediário, avançado. No entanto, o que não pode faltar em nenhum dos níveis é o comprometimento da inteligência, do corpo e da respiração, que quando integrados fazem com que cada *āsana* tenha um desempenho físico, fisiológico, mental, emocional e espiritual. Logicamente isso vai sendo melhor compreendido e integrado à medida que o praticante vai amadurecendo.

O que não pode faltar numa prática de Yogaterapia?

Joseph - Para nós, *mudrās* combinados com afirmações são partes essenciais no programa de Yogaterapia.

O que não pode faltar numa prática de Sivananda Yoga?

Gopala - A aula de Haṭha Yoga nessa tradição inclui *kapālabhātī kriyā*, *anuloma viloma* (ou *nadī śodhana*) *prāṇāyāma*, *sūrya namaskar* (seis ciclos) e uma sequência principal (mais variações) de doze *āsanas* culturais, iniciando com *śirṣāsana* e concluindo com *trikonāsana*. A aula dura 1h30min com mantras iniciais (*dhyāna ślokas*) e finais (*mahāmṛtyunjaya*) entoados. Um relaxamento conduzido em *śavāsana* ocorre ao final. Swami Vishnudevananda acreditava que essa ordem específica ajuda na harmonização sutil dos *chakras* e *nadīs*, além de uma tonificação dos vários órgãos internos e cadeias musculares, o que já foi comprovado por milhares de praticantes em todo o mundo.

O que não pode faltar numa prática de Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga?

Bruno - Durante o aprendizado, não pode faltar confiança no professor e não pode faltar bom senso. A prática deve servir para promover saúde e curar o corpo, se começa a machucar alguma parte não está sendo feita de maneira correta. Depois do aprendizado, já praticando sozinho, não pode faltar a ideia de que devemos dar importância igual a

todas as partes do corpo, evitando criar uma sequência só com as posturas que mais gostamos.

O que você considera uma prática de Yoga completa?

Camila - Uma prática que segue os ensinamentos de Patañjali. Uma prática de Yoga completa, é uma prática que trabalha todas as camadas do seu ser, desde as mais externas até as mais internas, transformando seu corpo, sua mente e suas emoções. Você precisa acabar sua prática e sentir que sua qualidade mudou, não apenas que se tornou mais flexível, ou que conseguiu torcer mais, mas sim que se tornou mais tranquilo, mais receptivo, mais acolhedor, mais amplo, mais livre com você mesmo e com o mundo ao seu redor. Então, uma prática de Yoga para ser completa tem que ser integral.

Joseph - Aquela que leva a um maior senso de liberdade e de união tanto na prática quando na vida diária.

Pedro - Penso que uma prática completa seja aquela na qual estejam presentes pelo menos a maioria dos elementos essenciais do Haṭha tradicional: um mantra invocatório, um tema para refletir, e técnicas como *ṣaṭkarma, āsana, mudrā*, *prāṇāyāma* e relaxamento. Nessas técnicas aplicam-se ainda recursos como os *bandhas*, as ativações de certos plexos e músculos, bem como os *dṛṣṭis*, as fixações do olhar em determinados pontos. Toda sessão de Yoga deve (ou deveria) concluir-se com uma meditação e um mantra de encerramento. As práticas, em todos os casos pedem igualmente uma complementação didática fora da sala, na forma de leituras, estudos e sessões de perguntas e respostas com os professores para dirimir as inevitáveis dúvidas.

Gopala - Essa pergunta é bastante abrangente. Digamos que Swami Sivananda sempre ensinou o "Yoga da Síntese"

como uma forma de equilibrar as múltiplas tendências do ser humano. Assim, temos Karma Yoga (ação), Bhakti Yoga (devoção) Haṭha, Raja Yoga (psico/físico/energético) e Jñāna Yoga (conhecimento) de mãos dadas como abordagens complementares entre si.

Bruno - Uma prática de Yoga completa é aquela na qual o praticante trabalha tudo aquilo que precisa desenvolver. Yoga pode resultar em plenitude emocional, mental e física e tem diversas técnicas (meditação, *āsanas*, mantras, *prāṇāyāmas*, *kriyās* etc). Cada técnica para trabalhar um aspecto. Por isso que é tão importante ter um professor com bom senso e sensibilidade, pois ele pode ajudar o praticante a incluir na sua prática, com precisão, as técnicas mais necessárias àquele momento da sua vida.

Qual é o conceito fundamental que embasa a prática de Iyengar, qual o seu objetivo e como as técnicas são aplicadas para alcançar esse objetivo?

Camila - Iyengar Yoga baseia-se no alinhamento correto dos *āsanas* para que a mente e o *prāṇa* possam fluir devidamente, ampliando e expandindo a nossa consciência em direção a Ātman. A técnica de Iyengar Yoga tem três princípios fundamentais: sequenciamento, tempo e complexidade de instruções. O sequenciamento refere-se à ordem e à progressão deliberada dos āsanas selecionados, com variações de posturas que liberaram gradualmente a tensão muscular, abrindo espaços articulares, aumentando a circulação e diminuindo a inflamação. O tempo refere-se à duração que cada *āsana* é realizado, dependendo da capacidade do estudante.

Finalmente, todas as posturas devem ser realizadas de uma forma consciente, de maneira que o praticante possa

contemplar inteiramente a complexidade de cada ação, de cada ajuste, avaliar, quantificar, qualificar os movimentos para obter a precisão e o alinhamento adequado. Iyengar observou que muitos alunos iniciantes têm dificuldade de monitorar seus movimentos, contrações simultâneas que devem ocorrer em vários grupos musculares para assegurar que uma postura seja executada para obter o ótimo efeito. Por exemplo, em *tadāsana* (postura da montanha) os alunos são convidados para mover, simultaneamente, as coxas anteriores para trás e as laterais externas das coxas para dentro.

Dessa maneira, consciência e controle cognitivo são requisitados para garantir que o posicionamento físico adequado ocorra quando ações simultâneas, e muitas vezes opostas, sejam solicitadas na realização de uma postura. Esses movimentos "complicados" destacam a natureza do corpo-mente à medida que enfatizam a consciência, concentração e comunicação bidirecional entre o mental, o sistema nervoso, sistemas esquelético e muscular.

Yoga não é uma atividade passiva que simplesmente acontece por si mesma. Ao contrário, requer uma mente ativa e a integração do corpo para assegurar o correto alinhamento. Dessa maneira, desenvolve força, flexibilidade, estabilidade, promovendo a função fisiológica dos tecidos e órgãos. A compreensão da complexidade permite que os praticantes possam ficar por mais tempo nas posturas, primeiro com esforço e à medida que praticam, a permanência nas posturas se dá com maior leveza e facilidade. A prática de Iyengar Yoga integra o corpo, a mente e as emoções, é um caminho de transformação interior, é um modo de vida, uma nova forma de olhar para o mundo e para si mesmo.

Qual é o conceito fundamental que embasa a Yogaterapia, qual o seu objetivo e como as técnicas são aplicadas para alcançar esse objetivo.

Joseph - O fundamento da Yogaterapia é promover a saúde em nível físico, energético, psicoemocional e espiritual. Sempre sustentando

uma visão multidimensional da pessoa, nós podemos estruturar as ferramentas e técnicas de Yoga para a promoção de uma transformação do corpo, da mente e do espírito simultaneamente.

Qual é o conceito fundamental que embasa o Haṭha Yoga, qual o seu objetivo e como as técnicas são aplicadas para alcançar esse objetivo?

Pedro - Há muitas formas diferentes de olhar para a prática do Haṭha, pois este é um nome genérico usado por pessoas diferentes com finalidades distintas. Desde a compreensão que tenho desta prática, baseado no que aprendi com meus mestres e professores, vejo-a como um *nididhyāsanam*, uma reflexão sobre o Ser ilimitado. Como toda forma de Yoga, o Haṭha tem como objetivo *mokṣa*, a liberdade. Assim sendo, a técnica é secundária e se presta ao número e grau de adaptações que for o caso aplicar. O que importa não é seguir receitas ou se deter em pormenores técnicos relativos ao corpo ou à respiração, mas a atitude com a qual se pratica.

Qual é o conceito fundamental que embasa o Sivananda, qual o seu objetivo e como as técnicas são aplicadas para alcançar esse objetivo?

Gopala - Swami Sivananda dizia: "Serve-Love-Give-Purify-Meditate-Realize". Mais que um conceito, é uma incrível frase de autolibertação. Focando nesses aspectos, saímos do pequeno "eu" condicionado, ampliando nossos horizontes mentais ou existenciais consideravelmente. Para cada pessoa existe um tempo de absorção, digestão e "mise en pratique" do Yoga.

Qual é o conceito fundamental que embasa o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, qual o seu objetivo e como as técnicas são aplicadas para alcançar esse objetivo?

Bruno - O conceito principal, como ensinou Krishnamacharya, é o *vinyāsa krama*, que é justamente o desenvolvimento gradual. É, em outras palavras, a perfeita adaptação da prática às reais possibilidades e necessidades de cada praticante. O objetivo é a plenitude do praticante. Para que ele seja um cidadão saudável e ajude a compor uma sociedade saudável e feliz. Todas as técnicas são aplicadas para dissolver os medos, eliminar toxinas e atrofias e deixar a mente e o corpo verdadeiramente plenos.

MANDALAS PERSONALIZADAS

A Arte das Mandalas criada
com base no seu estudo pessoal

"Abandone a idéia de vir a ser alguém,
porque você já é uma obra-prima" OSHO

giovana
venturini

www.giovanaventurini.com

Satsanga Online | Jonas Masetti

Qual a Origem do Yoga?

E para que serve o Yoga?

Qual a Origem do Yoga?

A origem do Yoga e sua definição é um tema que evolui gradativamente para o praticante ao longo do contato com o "mundo *yogin*". É normal começarmos qualquer estudo com um conhecimento geral sobre o tema, mas chega um momento em que é necessário um entendimento maior para que a prática e o estudo continuem fazendo sentido. Para tirar o maior proveito do Yoga podemos usar o modelo clássico de questionamento: "de onde viemos e para onde vamos?"; e assim nos perguntar: "Qual a origem do Yoga? E qual o seu propósito, para que serve o Yoga afinal de contas?".

Um dos obstáculos atuais para qualquer estudo é o excesso de fonte de informação. Antigamente, sem internet, as pessoas eram totalmente desinformadas sobre certos temas, pois nunca ouviram falar, mas agora vivemos o excesso de informação e passamos a ter o problema oposto. Existe muita gente falando sobre o mesmo tema e muitas vezes sem dizer a mesma coisa. Para lidar com esse tipo de situação podemos usar dois artifícios de análise.

O primeiro é desconsiderar todos os nomes e redefinir as atividades e ensinamentos com a objetividade de um cientista. Se nos permitirmos por um instante esvaziar a mente de todos os nomes que já ouvimos, principalmente as divisões de Yoga e "estilos", e ainda os nomes de mestres, os conceitos filosóficos pré-concebidos e os grupos a que pertencemos, teremos dois benefícios: primeiro, existirá mais chance de estarmos falando do mesmo assunto, porque muitas vezes existem diversos "entendimentos" para o mesmo termo do Yoga; segundo nosso ego não precisará

se defender para dizer que estamos no grupo certo ou que uma determinada pessoa não está errada. Afinal, nosso compromisso nessa pequena análise é com a verdade e não com nenhum grupo espiritual, inclusive esse é o gancho para o segundo artifício de análise.

O segundo está no fato de que como o Yoga trata da nossa vida, podemos por um instante nos dar ao luxo de escutar aquela "voz interna" do bom senso para avaliar, de forma neutra e objetiva, nosso tema em questão. Se nosso objeto de estudo fosse algo externo ou não relacionado a nossa vida talvez isso não fosse possível. Mas se quisermos encontrar essa pessoa em paz dentro da gente, esse critério não apenas só válido, mas fundamental. Assim, munidos de uma visão raio-X que ultrapassa nomes e grupos e um coração que olha com o bom senso de quem busca uma resposta para sua vida, mergulhamos no tema.

A origem do Yoga

Yoga é constituído de um conjunto de exercícios físicos, respiratórios, visualizações, valores, histórias mitológicas ou não, cantos (de diversos tipos) e ensinamentos a respeito da natureza do sujeito e do universo.

Quais fontes disponíveis existem para aferirmos essa resposta? Pensando objetivamente o Yoga é constituído de um conjunto de exercícios físicos, respiratórios, visualizações, valores, histórias mitológicas ou não, cantos (de diversos tipos) e ensinamentos a respeito da natureza do sujeito e do universo (propositalmente não

usamos nenhum nome conhecido como mantra, *japa* ou *prāṇāyāma*, pelas razões descritas). De onde essas atividades vem? Podemos pensar agora em algumas possibilidades e analisá-las.

A primeira hipótese que será rapidamente descartada é a criação independente de todo esse acervo. É tanto exercício, postura, livros e mais livros filosóficos, que não seria razoável que uma pessoa os fizesse sozinha, mesmo trabalhando uma vida inteira não dá tempo nem de elaborar ou de produzir o material.

Nos *Yoga Sūtras* só existe um *sūtra*, em todo o texto que é direcionado para posturas, mostrando que o propósito da obra é realçar outros aspectos do Yoga, como a meditação e os valores universais, e não ser a fonte do que conhecemos por Yoga hoje em dia.

A segunda hipótese é que então não seja o trabalho de uma, porém de várias pessoas, onde tudo foi se juntando. Isso parece possível, mas existem algumas razões que nos fazem descartar essa ideia também. Se fosse isso, naturalmente a tradição de professores e alunos iriam reconhecer esse fato, como em qualquer outra atividade onde isso acontece. Vejamos na capoeira, por exemplo, quando a pessoa treina ela entra em contato com a cultura dos nossos ancestrais africanos, seja na música ou na história dos escravos, que mostram evidentemente que é uma luta que surge das suas raízes guerreiras africanas, com a influência da época. As músicas e até o nome dos movimentos são em homenagem aos seus professores. Porém, no Yoga é fácil descartar a criação por várias mãos. Primeiro porque os poucos textos milenares associados ao Yoga como: os *Yoga Sūtras* de Pantāñjali, ou a *Bhagavad*

Gītā, não atribuem aos seus autores a criação do Yoga. Na *Gītā,* o próprio Sr. Kṛṣṇa diz: "Ó Arjuna, esse Yoga que estou ensinando para você, é o mesmo Yoga ensinado para os primeiros reis...". Nos *Yoga Sūtras* só existe um *sūtra*, em todo o texto que é direcionado para posturas, mostrando que o propósito da obra é realçar outros aspectos do Yoga, como a meditação e os valores universais, e não ser a fonte do que conhecemos por Yoga hoje em dia. Talvez seja apenas por sua obra conter "Yoga" no nome, que Patañjali se popularizou e ficou conhecido como o "pai ou criador do Yoga".

Os brâmanes têm incluso nos seus rituais diários o *sūrya namaskar* (saudação ao sol) desde o começo dos tempos, toda meditação é acompanhada de mantras e tudo está em sânscrito.

Segundo motivo é que se os textos tivessem sido criados por várias mãos, devido ao seu volume, esses trabalhos seriam independentes, mas a tradição apresenta tudo tão bem costurado, que essa hipótese fica descartada. Os brâmanes têm incluso nos seus rituais diários o *sūrya namaskar* (saudação ao sol) desde o começo dos tempos, toda meditação é acompanhada de mantras e tudo está em sânscrito. Agora imaginemos que o sânscrito tivesse sido inventado por um *ṛṣi* com seus *sūtras*, os *āsanas* por outro e os mantras por um terceiro, como seria possível conceber que todos eles se combinassem harmonicamente? É mais fácil ganhar na mega-sena do que saber cantar os mantras védicos do *sūrya namaskar* sem um professor de mantras adequado. E por causa do alto nível de interconexão entre as atividades do Yoga, não é concebível a construção desse conhecimento por vários autores ou por partes.

Agora chegamos num ponto interessante porque, se não foi obra de uma ou mais pessoas, como conceber esse conhecimento? Será que pode ser a obra de um espírito? É interessante, pois quando trazemos essa idéia de espírito é como se parássemos de pensar, mas a lógica continua a mesma. Um espírito sozinho encarnado ou desencarnado não poderia descobrir o Yoga sozinho, ainda mais porque sem corpo físico não se pode fazer meditação e muito menos posturas. Então esse espírito encarnado aprendeu de quem? Ou quando? E o problema persiste. A verdade é que o conhecimento da relação entre posturas físicas, nosso corpo energético e o corpo mental, para criar a complexidade dessa tradição de ensinamento, não está ao alcance de uma obra humana.

Como nossas hipóteses lógicas se exauriram podemos partir para o que é dito nos textos tradicionais. Lá é dito que Deus, em alguma forma, passa esse conhecimento para a humanidade através de pessoas específicas no início dos tempos. Essas pessoas que são categoricamente conhecidas como "*ṛṣis*" na tradição, mas para fugir dos nomes podemos usar simplesmente "receptores". É importante ressaltar que essas pessoas são distintas do que conhecemos genericamente pelo nome de "médium" já que eles não recebem esse conhecimento de outros seres ou espíritos, porém diretamente da ordem cósmica.

O Yoga está aqui, não foi criado por nós, portanto vem da ordem cósmica, simples assim, como toda a fauna e a flora desse planeta.

E realmente essa é uma explicação que não fere a

lógica, pois Deus, sendo o criador das leis da natureza e dos corpos, pode conferir esse conhecimento; e ao mesmo tempo alguém tem que recebê-lo e repassá-lo para frente, então por que não haver um receptor para isso? Apesar de não termos uma experiência direta que comprove o fato, podemos aceitá-lo como dito pela tradição, pois não nos sobra opção. O Yoga está aqui, não foi criado por nós, portanto vem da ordem cósmica, simples assim, como toda a fauna e a flora desse planeta.

Então aqui terminamos a primeira parte da nossa análise. O conhecimento do pacote que chamamos de Yoga, por se tratar de um conjunto complexo de atividades que vão além da compreensão humana é visto como vindo de Deus (Śiva, ou seja lá o nome que quisermos dar) e é recebido por pessoas que funcionam como "receptores".

Para que serve o Yoga?

Para sermos imparciais, a segunda parte da análise requer que lidemos com dois tipos de argumentos, as teorias acadêmicas e a não aceitação da tradição védica como a origem do Yoga. Quando a tradição descreve a si mesma, ela se diz perene, vindo junto com a humanidade através dos *ṛṣis* como foi dito, mas e se não considerarmos a tradição dos Vedas como perene? Não poderia ser simplesmente mais uma obra no curso da humanidade?

Esse é o julgamento natural para alguém de fora da tradição, afinal todo conhecimento que entramos em contato existe dessa maneira. É baseado nesses argumentos que os

cientistas definem os Vedas como criados há 3000 a.C.; e que cada um deles possui datas diferentes, chegando até a dizer que o *Atharva Veda* é uma adição posterior, o "último dos Vedas". Contudo, qualquer estudante dos Vedas sabe que essa é uma tradição oral, que existia mesmo antes do primeiro texto ser escrito e que eles foram escritos por Vedavyāsa responsável pela divisão dos Vedas em "quatro livros" como são conhecidos atualmente. Se o *Atharva Veda* fosse realmente uma adição, não poderia ter sido mencionado na *Taittirīya Upaniṣad*, por exemplo, que faz parte de outro Veda, anterior a esse de acordo com os acadêmicos.

As análises acadêmicas dos Vedas tanto do ponto de vista da história quanto do sânscrito são por si só infundadas. E a razão é bem simples, porque o que se sabe de sânscrito e história para se julgar os Vedas, vem dos próprios Vedas. Os Vedas são considerados as escrituras mais antigas da humanidade, com base em que se poderia dizer que sua história está errada? Qual a fonte de informação contemporânea a eles? E do ponto de vista do sânscrito, aprendemos a interpretar as frases devido aos Vedas, a fonte de toda gramática sânscrita. Se houvesse um segundo conjunto de textos, em sânscrito, teríamos pelo menos alguma referência para discussão. Mas, até os Pūranas, conhecidas histórias mitológicas da tradição hindu, ditos pelos historiadores como posteriores, são citados pelos Vedas, como na *Vajra Śuci Upaniṣad*. Sendo assim análise científica e acadêmica sobre os Vedas não tem consistência, pois não existe disponível para nós nem sânscrito nem história da época em relação aos Vedas. E se os Vedas são perenes, como eles próprios dizem, podemos até dizer que nunca existiu, nem história e muito menos outra literatura em sânscrito "de época" para eles.

Só nos sobra a própria tradição como fonte de interpretação dos seus textos. Mas mesmo sem base para avaliar, poderíamos ainda dizer que não aceitamos os Vedas ou a tradição.

Eu não quero levar os Vedas em consideração, eles não fazem parte da minha cultura e tudo isso é um crença. Meu Yoga é diferente e não tem nada com isso!".

"Que seja diferente! Qual mal faz? De onde vem o seu Yoga?".

"Meu Yoga é da era do gelo! Muito antes dos Vedas existirem.".

"Muito bem. Já que não existe nenhuma fonte científica anterior aos Vedas, com base em que você diz isso?".

"Isso é o que meu mestre falou e o Yoga sofreu muuuuitas influências está tudo errado, é uma disciplina perdida.".

"Do que consiste o seu Yoga perdido?".

"Das posturas originais. Piguinasana: a postura do pinguin, toda aula começa com ela. Mamutasana: a do mamute que ridiculamente hoje é chamada de postura do cachorro. E toda aula termina com Fócasana: a postura da foca que hoje é chamada da (de) postura do cadáver.".

"Hum... Me parece que a diferença só está no nome. O seu Yoga começa a aula com "OM"?".

"Sim.".

"O meu também. Mas se você não aceita os Vedas, como aceita o "OM"????"

São muitas atividades e exercícios, cada uma dá um resultado diferente para o praticante. Eles vão ajudar basicamente: corpo, sentidos, mente e intelecto. Todos os benefícios que buscamos podem ser resumidos pela palavra saúde ou equilíbrio em todos esses aspectos. Esse parece ser um entendimento unânime sobre o propósito do Yoga, pois é isso que as pessoas buscam.

Mesmo que a gente tente, não tem como separar a tradição védica do Yoga. Até mesmo a famosa "invasão ariana" muito usada pelos acadêmicos para explicar a origem dos Vedas, já é reconhecida pelos historiadores contemporâneos como "a invasão que nunca existiu", inventada pelos ingleses que se sentiram ameaçados pela possibilidade da Europa não ser o berço cultural da humanidade. Através de varreduras de satélites eles localizaram o rio Sarasvatī e não existem sinais de invasão nos sítios arqueológicos como eles referenciam e sim de migração.

Agora vem a parte final da nossa análise, lembrando da objetividade e do bom senso. Se não tenho como objetivo defender um grupo ou uma marca, a variação de nomes entre posturas ou de estilos de execução não representa realmente uma diferença. E mesmo que haja um *ṛṣi* ou receptor contemporâneo que receba de novo um conjunto de disciplinas, é apenas o entendimento do seu propósito que dará consistência a esse conhecimento, pois, em realidade, é mais importante para onde o Yoga pode nos levar do que realmente discutir da onde ele veio.

São muitas atividades e exercícios, cada uma dá um resultado diferente para o praticante. Eles vão ajudar

basicamente: corpo, sentidos, mente e intelecto. Todos os benefícios que buscamos podem ser resumidos pela palavra saúde ou equilíbrio em todos esses aspectos. Esse parece ser um entendimento unânime sobre o propósito do Yoga, pois é isso que as pessoas buscam.

A questão é que esses aspectos não têm o mesmo nível de importância e quando entramos em contato com o Yoga às vezes trabalhamos apenas um deles, e não é raro ver que até mesmo a simples prática de posturas pode estar nos levando para longe do nosso objetivo. Nessa complexidade que é a individualidade humana: de órgãos, músculos, energia e emoções; qual é o resultado final que queremos obter? Se tivéssemos que escolher entre viver em paz ou com um corpo flexível, sem dúvida optaríamos pela paz e a harmonia. Portanto esse deve ser o nosso critério ao escolher nosso "Yoga" ou nossa prática. Não importa que o nome seja "Yoga" ou "Youga", se veio da Índia ou do Egito, se o Yoga está nos levando para mais perto desse objetivo, ele é bom para nós, senão deve ser revisto. Isso é objetividade e bom senso.

Se é dito que a humanidade veio da África e que o Yoga vem junto com ela, então o provérbio africano vem a calhar para nos ensinar sobre o propósito do Yoga:

"É preferível um exército de ovelhas comandado por um leão, do que um exército de leões comandado por uma ovelha."

Não podemos comprometer o mais importante em prol de um resultado secundário e viver sofrendo. Do que adianta alongamento e beleza física se eu mesmo não me aceito e continuo em guerra com o mundo, ou ainda me coloco em uma posição de conflito com as normas éticas e morais da sociedade à minha volta? O que adianta ter um corpo em forma e não

conseguir abandonar a mentalidade capitalista e competitiva que nos tira o sono? Quem pode ser feliz assim? Claro que sempre vamos encontrar um lado bom em qualquer grupo ou atividade, mas não podemos esquecer o que é mais importante:

Para que serve o Yoga? O Yoga serve "a você".

E por isso não pode ser oposto ao que almejamos para nós. Se o Yoga tem como propósito nos ajudar a encontrar a pessoa feliz, livre e em paz, essa são será conquistada com segredos, competições e restrições. Essa pessoa livre é o "leão", que deve conduzir todas as atividades que fazemos em nome dela.

Assim, com esse critério de bom senso, que possamos traçar nosso caminho por essa vida e apreciar os diferentes nomes e grupos, que vem e vão, nenhum dos que existem hoje, existia há mais de 200 anos atrás; que Deus nos abençoe para acomodar nossas diferenças em nome de uma verdade maior que está no fato de que não existe uma real separação entre nenhum de nós; deixemos o leão comandar as ovelhas, para termos o prazer de ver as ovelhas virarem leões.

OM Tat Sat

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Hoje está fazendo um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedanta, sânscrito, mantras e Yoga. Nos último anos trabalhou no centro de estudos Vidya Mandir no Rio de Janeiro, onde ensinava mantras e sânscrito. É formado em engenharia mecânica pelo IME (Instituto Militar de Engenharia) e antes de se dedicar exclusivamente aos estudos, atuava no mercado como consultor de negócios e sócio da Morning Star Consulting. Hoje vive uma vida dedicada ao conhecimento e mantém contato com seus amigos e alunos através do site satsangaonline.com.br até seu regresso ao Brasil.